О. С. Холодковская, В. А. Пашнина

Трудный ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

ЛЕГКОЕ РЕШЕНИЕ СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМ

Семейный очаг • Семейный очаг •

Как научиться понимать своего ребенка?
Как не оттолкнуть и не потерять его навсегда?
Как уберечь его от асоциальной среды?

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Ваш ребенок вступил в один из самых сложных периодов своей жизни – подростковый возраст. Его поведение стремительно меняется, вызывая у вас беспокойство, а порой даже раздражение или гнев. Недовольство собой, депрессии, неприятие окружающего мира – все это издержки переходного возраста. К сожалению, эти процессы могут стать необратимыми, если не предпринять срочные меры.

Как научиться понимать своего ребенка? Как не оттолкнуть и не потерять его навсегда? Как уберечь его от таких «плодов» современного общества, как детская преступность, алкоголизм, наркомания?

Неразрешимых проблем нет, считают авторы этой книги. Будущее вашего ребенка – в ваших руках. Главное – не опоздать!

- Ольга Сергеевна Холодковская, Вера Анатольевна Пашнина
- Предисловие
- Часть первая ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОИМ РЕБЕНКОМ? ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА
- ГЛАВА 1. ФИЗИОЛОГИЯ ПОДРОСТКА
-
-
- ГЛАВА 2. НЕДОВОЛЬСТВО СОБОЙ И ЗАСТЕНЧИВОСТЬ
-
-
-
- ГЛАВА 3. АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
-
-
- ГЛАВА 4. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКА СО СВЕРСТНИКАМИ
-
- ГЛАВА 5. ПРОБЛЕМА «ОТЦОВ И ДЕТЕЙ»
-
- Часть вторая КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН? ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА В СЕМЬЕ
- ГЛАВА 1. КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ВЗРОСЛЫМИ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ
-
- ГЛАВА 2. СИТУАЦИЯ РАЗВОДА
-
-

- ГЛАВА 3. ПОЖИЛЫЕ РОДИТЕЛИ
- ГЛАВА 4. ЮНЫЕ РОДИТЕЛИ
-
- ГЛАВА 5. ПРИЕМНЫЕ РОДИТЕЛИ
-
-
- ГЛАВА 6. МАЛООБЕСПЕЧЕННАЯ СЕМЬЯ
-
-
- ГЛАВА 7. СКРЫТОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ В БЛАГОПОЛУЧНЫХ ВНЕШНЕ СЕМЬЯХ
-
- Часть третья ЧТО ДОЛЖНЫ И ЧЕГО НЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ
- ГЛАВА 1. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ
-
-
- ГЛАВА 2. ТРУДОУСТРОЙСТВО ПОДРОСТКОВ
-
- ГЛАВА 3. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ
-
-
- ГЛАВА 4. САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ
-
-
-
-
- ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УЛУЧШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ
-
-
-
- Часть четвертая САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРУДНОГО ВОЗРАСТА
- ГЛАВА 1. ПОДРОСТКОВАЯ ПРЕСТУПНОСТЬ
-
-
- ГЛАВА 2. ЗАВИСИМОСТЬ
-
-
-
-
-

ГЛАВА 3. ДЕПРЕССИЯ И СУИЦИД

ГЛАВА 4. ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Приложение
СОЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ, ОКАЗАВШИМСЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ, И ИХ РОДИТЕЛЯМ
ЗАКОНЫ МЕРФИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
- Послесловие
- Об авторах этой книги
- Список литературы
-

Ольга Сергеевна Холодковская, Вера Анатольевна Пашнина
Трудный переходный возраст. Легкое решение сложных проблем

Авторы выражают благодарность за помощь в работе над книгой Е. Г. Минкиной, педагогу, инструктору по развитию эйдетической памяти, Л. А. Жолнерович, социальному педагогу, В. В. Ровкину, юристу

Предисловие

Эта книга написана для того, чтобы помочь мамам и папам, чьи дети вступают в один из самых сложных периодов своей жизни – подростковый возраст, правильно общаться со своими «трудными» чадами в это непростое для всей семьи время.

Многие родители даже не представляют себе, насколько важны для их взрослеющего сына или дочери доверие, поддержка, уважение и одобрение. Случайные обиды, нанесенные человеку в подростковом возрасте, часто переживаются им гораздо сильнее, чем в детстве или в зрелые годы. Поведение ребенка стремительно меняется, вызывая беспокойство, а порой раздражение или гнев у родителей, которые не готовы к этим переменам. Переживания подростка кажутся им надуманными, поведение – вызывающим, а внезапно появившаяся скрытность и напускное безразличие воспринимаются как черная неблагодарность.

Испытывая вполне обоснованный страх за безопасность своего чада, они ужесточают контроль над ним, а в случае неповиновения наказывают: отказывают ему в покупке каких-либо вещей или – что гораздо хуже – в общении и моральной поддержке. Ребенок же, в свою очередь, делает из этого вывод, что родители больше его не любят. Как бы дико ни звучало данное утверждение, практически половина всех детей в этом возрасте периодически приходит к такому умозаключению. О том, почему это происходит и как этого избежать, вы сможете прочитать в первой главе нашей книги.

Конечно, не во всех семьях этот период связан с возникновением каких-то серьезных проблем. Если с самого раннего детства ребенок привык вам доверять и делиться с вами всеми своими переживаниями, то, скорее всего, переходный возраст не доставит особых неприятностей ни вам, ни ему. Очень важны также взаимопонимание и теплые отношения между всеми остальными членами семьи. Этому вопросу посвящена вторая глава книги. Трудности, возникающие у детей в подростковом возрасте, как правило, являются отражением общесемейных проблем. Однако истинные причины конфликтов очень часто не осознаются ни ребенком, ни взрослыми.

Разобравшись с вопросом «кто виноват?», обычно хочется узнать ответ на традиционно следующий за ним – «что делать?». Педагогика – довольно обширная область знаний, и изложить все ее принципы в рамках данной работы, конечно же, невозможно. Поэтому мы выбрали лишь самые, с нашей точки зрения,

действенные методики установления хороших взаимоотношений в семье, самые главные задачи воспитания взрослеющего человека и изложили их в третьей главе нашей книги.

С наступлением подросткового возраста многие дети из тех семей, которые сами родители считают абсолютно благополучными, внезапно полностью выходят из-под контроля взрослых. Между тем такие страшные последствия эмоциональной неустойчивости и душевного смятения подростка, как наркомания, преступность, психосоматические заболевания и попытки суицида, никогда не возникают только лишь из-за того, что рядом оказалась «плохая компания», на первую любовь не ответили взаимностью или же учитель на экзамене поставил неудовлетворительную оценку.

Причины подростковой депрессии, различных зависимостей и других проблем, свойственных этому возрасту, заключаются обычно в том, что ребенка в семье не научили справляться с жизненными трудностями и не обеспечили ему своевременную психологическую поддержку. Беду, так же как и болезнь, гораздо легче предотвратить, чем потом с ней бороться. О том, каким должно быть поведение родителей в подобных ситуациях, написано в четвертой главе этой книги.

Книга составлена на основе практических занятий с подростками и их родителями и содержит яркие наглядные примеры из реальной жизни. В интересах тех людей, которые обращались за помощью, их имена, а также некоторые обстоятельства их жизни изменены. Каждая глава предваряется эпиграфом – одним из многочисленных афоризмов, объединенных под общим названием «законы Мерфи» [1] .

Самый известный русский «закон Мерфи» – это закон бутерброда, который всегда падает маслом вниз. Еще одно русское название подобных житейских наблюдений – «законы подлости». Некоторые из этих афоризмов являются великолепными образцами черного юмора, исчерпывающе «объясняющими» людям причины, по которым что-либо в их жизни или в делах идет не так, как надо. Зачастую они совершенно абсурдны по своей сути, но весьма остроумны. В отдельных высказываниях скрыт глубокий философский смысл.

Популярность, которую завоевали «законы Мерфи», объясняется в первую очередь тем, что многим людям они помогают не терять оптимизм в различных сложных жизненных ситуациях.

Безусловно, тема этой книги очень серьезная, и далеко не ко всем случаям, о которых мы пишем, можно отнестись с юмором. Многие подростки и их родители находятся в таких трудных

ситуациях, что нуждаются в профессиональной психологической поддержке, а в отдельных случаях – и в медицинской помощи. Поэтому данную книгу нельзя рассматривать как практическое руководство по выходу из кризисных ситуаций: большинство из них требует незамедлительного обращения к специалисту. В приложении приведен список соответствующих медико-социальных служб, действующих в каждом районе нашего города. В целом же наша книга содержит лишь общую информацию о тех проблемах, с которыми могут столкнуться подростки и их родители. Поэтому мы старались, чтобы она получилась не только полезной, но также интересной, легкой для восприятия и несущей позитивный настрой.

Часть первая ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОИМ РЕБЕНКОМ? ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Люди часто удивляются тем событиям, наступления которых ждали.

Наблюдение неизвестного автора

Физиология подростка
Недовольство собой и застенчивость
Агрессивное поведение
Взаимоотношения со сверстниками
Проблема «отцов и детей»

Первые изменения, которые начинают происходить с ребенком в 11–13 лет, для многих родителей проходят незамеченными. Прежде всего необходимо помнить, что половое созревание не наступает у всех в одном и том же возрасте. У большинства девочек оно начинается в 11 лет, но в некоторых случаях это происходит гораздо раньше – в 9-10 лет. Мальчики вступают в пубертатный период в среднем на 2 года позже, чем девочки, но, опять же, бывают исключения. Возможно и более позднее начало полового созревания: в 13 лет у девочек и в 15 – у мальчиков. Если ребенок здоров, у него хороший сон, аппетит, нормальная успеваемость в школе и активность, то все эти сроки являются вариантами нормы. Если же подросток жалуется на плохое самочувствие, имеет избыточную или недостаточную массу тела, сильно отличается от своих сверстников по росту, то нарушение сроков полового созревания может указывать на различные эндокринные нарушения, требующие обращения к специалисту.

Как правило, дети очень хотят поскорее повзрослеть и расстраиваются, если физиологическое развитие по тем или иным причинам запаздывает. Однако имеют место и обратные ситуации, когда признаки полового созревания пугают и расстраивают подростка. Во всех этих случаях родители должны успокоить ребенка и уверить, что с ним все в порядке.

К сожалению, многие родители стесняются разговаривать с детьми на подобные темы и оказываются абсолютно не готовыми

к тому, что их сын или дочь начинают взрослеть. Зачастую они открыто не одобряют изменения, происходящие во внешнем виде и поведении ребенка. Мать может критиковать девушек, которые нравятся ее сыну-подростку, а отец – бурно возражать против молодых людей, ухаживающих за его дочерью. Сами они объясняют это заботой о ребенке, но во многих случаях подсознательными мотивами такого поведения являются ревность и страх того, что ребенок, став взрослым, уйдет из родительского дома.

Даже стремясь быть понимающими и чуткими, такие родители занимают авторитарную позицию, чем только усугубляют все те трудности, которые испытывает подросток. Многие взрослые сами еще не полностью пережили отдельные психологические проблемы подросткового возраста. Вследствие этого им очень трудно учить детей тому, чего они не знают сами. Некоторые родители в такой ситуации пытаются выглядеть сведущими в тех вопросах, в которых на самом деле они совершенно некомпетентны. Надеемся, что наша книга поможет вам избежать этих и многих других ошибок и сохранить взаимопонимание со своим ребенком.

ГЛАВА 1. ФИЗИОЛОГИЯ ПОДРОСТКА

Желудок подростка способен удивительным образом растягиваться для того, чтобы принять всю бесполезную, с точки зрения взрослых, пищу (лимонад, чипсы, конфеты и т. п.).

Следствие закона Паркинсона для подростков, предложенное Фиске

Пубертатный период

Пубертатным называется двухлетний период интенсивного роста, который предшествует половой зрелости.

Физиологические различия между будущими мальчиками и девочками проявляются уже после шестой недели беременности. В это время формируются зачатки будущих внутренних и наружных половых органов ребенка (первичных половых признаков), которые остаются у человека на всю жизнь. Вторичные половые признаки появляются только во время полового созревания, а к старости постепенно исчезают.

Деятельность всех внутренних органов человека регулирует эндокринная система. Эндокринные железы производят биологически активные вещества – гормоны (от греч. *гормао* – двигаю, возбуждаю), которые влияют на обмен веществ и работу как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. От гормонов зависят наш внешний вид, аппетит, влечение к противоположному полу (либидо), уровень физической работоспособности и даже характер и тип личности. Во время полового созревания происходит усиленная выработка гормонов, способствующих появлению вторичных половых признаков.

Изменения гормонального фона сильно влияют на характер и настроение, что во многом объясняет «странности» поведения подростков.

В организме как мальчика, так и девочки вырабатываются и мужские гормоны – *андрогены* (тестостерон и др.), и женские – *эстрогены* (эстрадиол, эстриол и др.), но их соотношение в организме сильно различается. У юношей тестостерона в 15–20 раз больше, чем у девушек. Во время полового созревания организм мальчика-подростка выделяет его в количествах,

достаточных не только для формирования либидо, но и для обеспечения роста мышечной массы, определяющей физическую силу, выносливость и другие качества, которые были необходимы первобытному мужчине для выживания. Среднее соотношение количества жиров и протеинов в организме взрослого юноши – 15 % к 45 %.

Женские гормоны действуют совершенно иначе. Их секреция не регулируется мозгом в зависимости от внешних условий и потребностей организма, а происходит циклически. В этом состоит основное отличие функционирования половых систем мужчины и женщины. Женские гормоны также способствуют изменению формы тела, только белки и жиры в женском теле находятся совсем в другой пропорции: 25 % к 20 %. Организм накапливает жир, чтобы запасти энергию для кормления детей и обеспечить запас на тот случай, если во время беременности будет не хватать еды. Несмотря на то, что условия жизни современных людей сильно изменились по сравнению с теми, в которых жили наши далекие предки, природа продолжает действовать «по старинке».

Большинство девушек, у которых жир откладывается на животе и бедрах слишком интенсивно, пытаются избавиться от этого «подарка» природы при помощи различных диет. Однако «виновники» этого процесса, эстрогены, зачастую сводят все усилия на нет. Справедливости ради стоит отметить, что эстрогены оказывают и положительное воздействие на внешность девушки – обеспечивают упругость и шелковистость кожи, рост груди и многие другие факторы, определяющие женскую привлекательность.

Половое созревание девочки

В первую очередь происходит рост и развитие наружных и внутренних половых органов (гениталий). Признаком того, что в организме девочки эстрогены уже начали вырабатываться в достаточном количестве, является увеличение молочных желез и набухание сосков.

Телархе – созревание молочных желез – начинается обычно в 10-летнем возрасте. Сначала происходит рост соска и околососкового кружка (ареолы). Цвет соска может быть любым – от светло-розового до темно-коричневого. Это зависит от общего количества пигмента в организме и не влияет на функции молочной железы. Вокруг сосков могут появляться темные волосы. Небольшое количество этих волос является вариантом нормы, однако если одновременно наблюдается рост волос на лице, животе и бедрах, то это свидетельствует о наличии серьезных гормональных проблем.

Пубархе – оволосение лобка – начинается с 10–11 лет. У девушек оно имеет вид треугольника с четкой горизонтальной верхней границей. Приблизительно с 13 лет начинается оволосение подмышек и передней поверхности голени.

Кроме того, девочка в это время начинает интенсивно расти, а затем рост прекращается, на что также влияют эстрогены. Параллельно с ростом скелета происходят рост и развитие мышц. Тело приобретает характерные женские формы: узкие округлые плечи, округлые широкие бедра; развитые молочные железы; большие ягодицы; характерное распределение жира: на животе и бедрах. Пубертатный период сопровождается также ростом сексуальной активности, что обеспечивается выработкой яичниками андрогенов.

Половая зрелость у девочек начинается с первым менструальным циклом – *менархе.*

Половое созревание мальчика

Самый ранний из внешних признаков полового созревания у мальчиков – увеличение размера яичек в результате стимулирующего действия гормона ЛГ и последующей выработки тестостерона. Увеличение концентрации последнего также стимулирует рост полового члена и придаточных органов мужской репродуктивной системы (предстательной железы, семенных пузырьков и придатков семенников).

Развитие гениталий у мальчиков происходит обычно с 11 до 15 лет. Одновременно с развитием наружных половых органов начинается рост волос на лобке, а через год или два – на лице. Одновременно волосы растут на теле. Рост волос на груди у мужчины продолжается еще в течение многих лет.

Под воздействием тестостерона на ткани гортани меняется тембр голоса. У многих подростков голос в это время бывает то высоким, то низким, что вызывает у них чувство неловкости. В период полового созревания у мальчиков нередко отмечается временное увеличение молочных желез *(гинекомастия),* однако в большинстве случаев это явление прекращается спустя год или два после его начала.

О половом созревании мальчиков свидетельствует появление у них *ночных эякуляций (поллюций).* К сожалению, далеко не всем мальчикам родители рассказывают об этом физиологическом явлении, поэтому зачастую оно вызывает у них удивление и даже испуг. Подобно тому как девочки, которых не предупредили о возможном начале менструальных кровотечений, могут воспринимать их как признак болезни, мальчики, проснувшись ночью и обнаружив влажные и липкие выделения, также начинают беспокоиться, подозревая наличие у себя заболевания

или травмы. Даже будучи осведомленными, многие подростки скрывают «улики» в виде испачканной простыни или пижамы, стесняясь расспросов родителей.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Еще совсем недавно стыдливость считалась общепринятой нормой. К счастью, наши дети растут уже в другое время, и мы можем откровенно обсуждать с ними все, что их беспокоит. Разумеется, это не означает, что разговоры на тему полового развития подростку нужно навязывать сразу же по достижении им определенного возраста. Это другая крайность, в которую также не следует впадать. Кроме того, если сами вы испытываете некоторую неловкость, и собственное воспитание не позволяет вам открыто и спокойно обсуждать с ребенком все волнующие его проблемы, он обязательно это почувствует, и такое общение «через силу» принесет вам обоим больше вреда, нежели пользы.

Лучше всего в этом случае предложить ребенку прочитать какую-либо книгу, написанную специально для подростков и объясняющую в простой и доступной форме все те изменения, которые происходят в его организме. Он сам решит, когда и какую информацию из этой книги ему будет полезно узнать.

Уход за кожей в подростковом возрасте

На фоне гормональных изменений в период полового созревания повышается секреция кожных желез. Иногда она

оказывается избыточной, что приводит к видимой и ощутимой жирности кожи себорейных областей (нос, лоб, щеки, подбородок, кожа за ушными раковинами, верхняя часть груди и спины, волосистая часть головы).

Кожа на этих участках блестит, кажется грубой и загрязненной; отверстия сальных желез и волосяных фолликулов расширены. Часто на фоне повышенной жирности кожи могут появляться угри. На коже лица, особенно на лбу, а также на спине, груди и плечах появляются угри с темными верхушками (так называемые черные угри). Иногда на их месте развиваются гнойнички (пустулы), которые называются *вульгарными угрями.*

Помимо гормональных изменений, происходящих в организме, причинами возникновения юношеских угрей могут быть бактериальные инфекции, а также нарушения со стороны органов пищеварения: диспепсия и хронические запоры. Поэтому подростку в это время очень важно правильно питаться.

Многие родители относятся к прыщам своих детей как к неизбежному злу, считая, что вылечить их может только время. Это неправильный подход. Современные препараты в большинстве случаев могут дать улучшение. Ребенка, безусловно, необходимо показать лечащему врачу или специалисту по кожным болезням, которые примут меры по улучшению его внешнего вида, что, в свою очередь, улучшит его настроение. Очень полезны для молодой кожи маски из растертых овощей, фруктов и ягод, дрожжевого теста, меда, картофельного пюре, овсяной каши, яичного желтка с подсолнечным маслом. Быстрый и стойкий эффект дает протирание лица березовым соком, отварами из трав и т. д.

У подростков также усиливается выделение пота и появляется характерный запах. Некоторые дети и даже их родители этого не замечают, однако запах пота наверняка будет неприятен сверстникам ребенка. Поэтому всем подросткам необходимо ежедневно тщательно мыть подмышки и промежность с мылом и регулярно пользоваться специальными средствами от пота. При склонности к потливости ног их следует припудривать тальком или иной высушивающей пудрой. Гигиенический уход за ногами также требует ежедневного их мытья теплой водой с мылом. При потливости рук полезны местные обливания каждой конечности в отдельности водой переменной температуры.

Питание подростка

Поскольку ребенок в это время усиленно растет, ему требуется сбалансированное и высококалорийное питание. Однако при планировании рациона подростка следует соблюдать

некоторую осторожность. Брынза, сыр, яйца, печень, бобовые, соленья, мясные консервы, кофе и шоколад могут спровоцировать обострение себореи. Отдавать предпочтение надо злакам, свежим фруктам и овощам, нежирному мясу, а также оливковому маслу. Очень полезно есть пищу, богатую витамином А.

Кроме того, организм подростка часто испытывает недостаток цинка. Наиболее полноценными источниками цинка считаются моллюски, орехи, нежирная говядина и мясо домашней птицы без кожи. В меньшем объеме цинк содержат йогурты и обезжиренное молоко. Хорошие результаты дает прием витаминов и биологически активных пищевых добавок, содержащих цинк.

Многие подростки, особенно те, вес которых несколько выше нормы, начинают ограничивать количество съедаемой пищи. Как правило, родители ничего об этом не знают. В современном обществе словосочетание «худощавая фигура» воспринимается как синоним красоты и здоровья, а худоба стала буквально навязчивой идеей для многих людей. На протяжении последних лет врачи наблюдают рост числа больных психическими расстройствами, в основе которых лежит страх прибавления в весе. Особенно это касается подростков, у которых в восприятии жизни зачастую отсутствуют полутона и чувство меры.

За актами самоограничения часто следуют периоды обжорства (расстройства пищевого поведения, при которых человек съедает гораздо больше, чем ему требуется для насыщения).

Заболевание, отмеченное стремлением потреблять как можно меньше пищи, называется *нервной анорексией* и в отдельных случаях может привести к летальному исходу. *Булимия* – расстройство питания, отмеченное частыми приступами обжорства, за которыми следует искусственно вызываемая рвота или другие экстремальные компенсирующие действия.

Эти состояния требуют незамедлительного обращения к психиатру, а в некоторых случаях – срочной госпитализации с последующим длительным реабилитационным лечением!

Нарушения аппетита в подростковом возрасте также могут быть вызваны гормональными сбоями и изменениями настроения, характеризующимися чувством одиночества, тоски или страха, что часто бывает связано с конфликтами дома или в школе. Ребенок в этот период своей жизни отличается эмоциональной неустойчивостью, испытывает трудности во взаимоотношениях как со взрослыми, так и со сверстниками. И задача родителей – оградить его от импульсивных действий, которые могут нанести серьезный вред здоровью.

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

К школьному психологу обратились родители 14-летней Полины Б. Они заподозрили дочь в употреблении наркотиков и были очень встревожены. К специалисту они пришли, чтобы получить информацию о признаках, по которым можно диагностировать употребление психоактивных веществ, и сразу же поинтересовались, существуют ли специальные психологические тесты, при помощи которых можно подтвердить или опровергнуть их догадки.

Родители рассказали, что дочь в последнее время как-то изменилась внешне, да и ее физическое состояние несколько ухудшилось, что стало мешать учебе и занятиям легкой атлетикой, которые раньше Полина очень любила. Девочка выглядела бледной, осунувшейся, под глазами отчетливо наметились синие круги. Иногда, придя домой из школы, Полина сразу же ложилась спать. Для выполнения домашних заданий ей теперь требовалось несколько часов, в то время как раньше она справлялась с ними легко и быстро. Тренер по легкой атлетике тоже заметила в Полине перемены. Мать и отецуже собирались устроить дочь на обследование в больницу, но перед этим все же решили пообщаться с психологом.

Побеседовав с девочкой и проведя ряд тестов, специалист не нашел признаков употребления психоактивных веществ. Причина ухудшения ее состояния скрывалась в

чем-то другом. Поговорив еще раз с родителями Полины, он поинтересовался, как и чем питается их дочь, потому что выглядела она действительно истощенной, что наводило на мысль о заболеваниях, при которых нарушается аппетит. В конце концов родители сами нашли ответ на вопрос о том, что происходит с их дочерью. Они вдруг осознали, что в последнее время вообще не видели, чтобы в их присутствии Полина что-либо ела. Утром, перед уходом в школу, она ссылалась на отсутствие аппетита, так как «еще не проснулась»; днем, как они считали, дочь обедала в школьной столовой, а когда вечером они приходили домой после работы, то ужинали вдвоем, поскольку Полина уверяла их, что успела поесть до их прихода. В выходные девушка тоже обедала в одиночестве.

Таким образом, по косвенным признакам специалист уже мог предположить начало развития у Полины нервной анорексии.

На повторной консультации психолог попросил ее нарисовать два своих образа: «Я» – идеальное и «Я» – реальное. Идеальный образ предстал в виде стройной высокой девушки с длинными ногами и бледным вытянутым лицом. «Я» – реальное же оказалось крайне несимпатичной толстой особой.

Как оказалось, Полина действительно воспринимает себя именно так – некрасивым и неинтересным человеком, склонным к полноте. Началось подобное неприятие себя с того момента, когда одноклассник, в которого

Полина была тайно влюблена, сказал в ее присутствии, что ему очень нравятся девушки модельной внешности, с длинными ногами и тонкой талией. Полина, отличающаяся абсолютно нормальным телосложением, решила сделать все, чтобы похудеть и максимально приблизиться к идеалу своего избранника. Она ела, но крайне мало. Ее суточный рацион состоял из тарелки супа в школьной столовой и йогурта, который она выпивала в 16 часов, когда приходила домой из школы. На данный момент девушка считала, что уже достигла несомненных успехов, и свою основную задачу теперь видела в том, чтобы закрепить полученный результат.

Поскольку ситуация еще не успела зайти слишком далеко, психолог принял решение попробовать справиться с возникшей проблемой без вмешательства специалистов, к которым обычно направляют детей в таких случаях. На ближайшее время им было запланировано проведение тренинга с учениками класса, в котором училась Полина. В числе прочих вопросов на тренинге были затронуты проблемы отношения подростков к своей внешности. Были проведены опросы среди подростков разного пола, имеющие целью выяснить, какими девушки и юноши хотят видеть своих потенциальных избранников и избранниц. Для Полины оказалось настоящим откровением то, что большинство молодых людей, в том числе и тот, в которого она была влюблена, предпочли бы видеть рядом с собой девушку с развитыми

вторичными половыми признаками, субтильные же барышни не удостоились бы их мужского внимания. К тому же многие юноши подчеркивали и важность личностных качеств своей предполагаемой подруги, главными из которых они называли доброту и способность сочувствовать.

Таким образом, у Полины появилась возможность узнать об истинных предпочтениях своих одноклассников противоположного пола и сделать для себя соответствующие выводы. Она согласилась на осмотр педиатра, который порекомендовал реабилитационные мероприятия, включающие в себя высококалорийную диету, в которую входили мед, орехи, мясные бульоны, творожная масса, сыр, морепродукты и т. д. Для восполнения дефицита витаминов девушке был назначен витаминно-минеральный комплекс, специально разработанный для подростков. Через две недели Полина смогла возобновить занятия легкой атлетикой, а через месяц ее здоровье полностью пришло в норму.

ГЛАВА 2. НЕДОВОЛЬСТВО СОБОЙ И ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Блестящие возможности очень умело маскируются под неразрешимые проблемы. Следствие: обратное тоже справедливо.

Философская мысль Гарденера

Многие юноши и девушки подросткового возраста не удовлетворены ни своей внешностью, ни умственными способностями, ни чертами характера. Это объясняется тем, что в данный период развития у них уже достаточно хорошо сформирована способность критически относиться к себе и к другим людям; делать выводы из происходящего вокруг. Подросток постоянно сравнивает себя с окружающими и все неудачи, происходящие в его жизни, склонен объяснять собственными недостатками. Дело в том, что дети в этом возрасте очень внушаемы и чрезвычайно зависимы от мнения окружающих. Если это мнение не слишком лестно, молодые люди сильно переживают и стремятся тем или иным способом все же добиться признания со стороны хотя бы какой-то части своего микросоциума.

Дисморфофобия (недовольство собственной внешностью)

Подавляющее большинство юношей и девушек в той или иной степени испытывают недовольство своей внешностью. Причем родителям и окружающим взрослым такой подросток может казаться весьма симпатичным, и они будут очень удивлены тем, что именно этот взрослеющий человек видит в себе какие-то недостатки, способные существенно вредить качеству его жизни.

Подростковый рывок роста не всегда равномерно затрагивает все части тела. Так, например, рост стопы обычно месяца на четыре опережает рост голени, поэтому стопа подростка кажется непропорционально большой. Некоторых детей это сильно расстраивает, так как они не понимают, что пропорции их тела впоследствии станут более гармоничными.

В клинической психологии существует термин «дисморфофобия», обозначающий недовольство человека своей внешностью, неприятие собственного тела, обнаружение в нем иногда реальных, но чаще – мнимых изъянов. *Дисморфофобия*

может иметь разную степень выраженности, от незначительного недовольства собой до тяжелых психопатологических проявлений, вплоть до переживания человеком чувства ненависти к своему телу и аутоагрессивных тенденций.

Подросток, обнаруживший в своей внешности какой-либо изъян, постоянно помнит о нем, пытается каким-то образом замаскировать его, скрыть от окружающих. Так, девочки-подростки, у которых грудь еще не успела сформироваться и которые на фоне более развитых физически одноклассниц чувствуют себя ущербно, прибегают к различным ухищрениям, дабы продемонстрировать окружающим наличие у себя вторичных половых признаков. Распространенный прием – подкладывание в бюстгальтер ваты для того, чтобы молочные железы казались больше.

Родители, даже если знают о переживаниях своего ребенка по поводу внешности, очень редко воспринимают их серьезно. Они полагают, что и сам подросток не может действительно испытывать страдания по столь незначительному поводу, ведь в жизни есть куда более важные дела, например учебная деятельность, которая как раз и достойна основного внимания.

На проводимых нами совместных детско-родительских тренингах многие мамы и папы переживали настоящий шок, когда узнавали о степени страдания своего ребенка по поводу недостатков внешности. Так, например, родители 14-летней «хорошистки» пришли в ужас, услышав о намерениях своей дочери уйти в монастырь по окончании школы. Девушка настолько не принимала себя, что старалась не контактировать с окружающими, чтобы не усугублять своих страданий. Необходимо помнить, что дисморфофобия всегда сопровождается пониженным настроением, которое при переходе в хроническую форму может привести к аутоагрессивному поведению (причинение вреда самому себе; крайняя форма аутоагрессии – суицидальные действия).

Поэтому родителям необходимо очень серьезно воспринимать переживания подростка по поводу своего внешнего вида.

Выражения вроде «да это же ерунда!», «нашел из-за чего расстраиваться!» или «не смеши людей глупостями» дадут вашему ребенку понять, что вы не сочувствуете ему и что доверять вам свои трудности для него не имеет никакого смысла. Очень важно, если сын или дочь поделились с вами своими опасениями, внимательно, без иронии выслушать их, даже если вам самим проблема кажется не заслуживающей ни малейших переживаний по ее поводу. Помните, что для вашего ребенка она

на данный момент, возможно, самая главная.

Необходимо объяснить подростку, что в этом возрасте у всех без исключения юношей и девушек происходят не вполне приятные перемены во внешнем виде, это нормально и закономерно для данной стадии их развития и в не столь отдаленном будущем все эти временные недостатки обязательно уйдут (фигура сформируется, угри исчезнут, нос перестанет казаться таким длинным и т. п.).

Также важно подчеркнуть, что стремление к экранно-журнальным идеалам не имеет смысла, так как многие звезды попросту скрывают недостатки своей далеко не идеальной внешности при помощи многочисленной армии стилистов и пропаганда их красоты во многих случаях является всего лишь рекламой для фирм по производству косметики и клиник пластической хирургии.

Основная задача родителей в такой ситуации – сформировать у подростка достаточно критичное от ношение к тем идеальным внешним образам, которые навязывают нам средства массовой информации.

…

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Объясните ребенку, что большинство окружающих, вероятнее всего, не обратят никакого внимания на его внешний недостаток, а вот следствия этого недостатка, затрагивающие особенности характера (замкнутость, отстраненность, хмурый вид), заметят обязательно. В тех случаях, когда человек, даже имеющий довольно серьезный внешний дефект, принимает и любит себя, он становится любимым и окружающими, так как люди воспринимают нас целостно, а не в соответствии с особенностями каких-то отдельных частей нашего тела.

Комплекс неполноценности

Понятие «комплекс неполноценности» появилось в психологическом словаре благодаря известному психоаналитику А. Адлеру. Сам Адлер с детства отличался чрезвычайной болезненностью, во многих сферах жизнедеятельности считал себя неуспешным и страдал, сравнивая себя с окружающими, так как сравнение это было не в его пользу. Став взрослым и занявшись психоанализом, Адлер создал теорию о комплексе неполноценности. Он считал это явление, при грамотном к нему отношении, крайне полезным для любого человека, поскольку любая неполноценность заставляет нас ее преодолевать, компенсировать каким-либо образом, тем самым стимулируя нас к собственному развитию.

В современной психологии под комплексом не полноценности понимают прежде всего заниженную самооценку человека, неприятие им самого себя в связи с наличием у него реальных или мнимых недостатков любого рода (внешних, внутренних).

Причины комплексов, конечно, нужно искать в детстве. Во-первых, наличие реального дефекта в большинстве случаев ведет к формированию чувства собственной ущербности у ребенка. Любые отличия от окружающих воспринимаются детьми и подростками крайне болезненно (косоглазие, маленький рост, дефекты речи и пр.). Эти нарушения компенсируются сложнее всего, так как если и поддаются исправлению, то крайне медленно и нестабильно.

Формированию у ребенка комплекса неполноценности может способствовать и неграмотное воспитание. Подробнее об этом написано в третьей главе нашей книги. Не бойтесь перехвалить ребенка, любая похвала и одобрение со стороны значимых людей повышают самооценку взрослеющего человека. Постарайтесь понять, что ваш ребенок уникален. Нет никакого смысла сравнивать его с другими детьми, так как все мы разные; сравнивайте его только с ним же самим, таким, каким он был вчера, и тогда вы увидите, сколь многого он достиг на сегодняшний день.

Такие причины, как плохая успеваемость в школе; неудачи в отношениях со сверстниками, особенно противоположного пола; материальное неблагополучие семьи и т. д. также могут способствовать формированию комплекса неполноценности. Хуже всего в этой ситуации то, что заниженная самооценка отражается на поведении человека, особенно на отношениях с окружающими, вследствие чего образуется так называемый замкнутый круг.

Многие подростки, переживая по поводу той или иной своей

особенности, приобретают такое неоднозначное личностное свойство, как застенчивость. Возможно, кому-то это качество покажется несомненно положительным: застенчивый человек располагает к себе своей кажущейся беззащитностью, он тих и скромен, не привлекает к себе излишнего внимания. Но с другой стороны, чрезмерно застенчивый человек не слишком хорошо адаптирован в социуме, он упускает многие возможности самореализации, не способен защитить себя при столкновении с грубостью и хамством.

Именно застенчивые люди чаще других страдают психосоматическими заболеваниями, так как не позволяют себе проявлять негативные эмоции, тем самым разрушая самих себя.

...

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

К психологу обратилась 15-летняя Светлана М., пришедшая на консультацию в сопровождении мамы. Инициатором этого посещения выступала сама девушка, испытывающая серьезные трудности в общении со всеми, кроме близких родственников. Основная причина переживаний Светланы заключалась в том, что в процессе общения она постоянно мучительно краснела. Девушка не могла спокойно проехать в общественном транспорте, так как стоило кому-нибудь из пассажиров взглянуть на нее, как она тут же заливалась краской смущения.

Во время уроков в школе она краснела при необходимости отвечать у доски, на переменах избегала общаться с мальчиками, не переносила, когда учителя, ставя ее остальным ученикам в пример, читали ее сочинения перед всем классом. Словом, она крайне дискомфортно чувствовала себя в любых ситуациях, где оказывалась в центре внимания.

Девушка призналась психологу, что предпочитает быть «серой мышкой», ничем не выделяющейся среди других людей. А ее способность краснеть неизменно привлекает к ней внимание окружающих. Оказалось, мать воспитывала дочь в стиле гиперопеки, не давая проявиться ее стремлению к самостоятельности ни малейшего шанса. Светлана до сих пор не представляла себе похода в поликлинику или парикмахерскую без сопровождения матери, ни разу самостоятельно не делала покупок в магазине, не имела ни малейшего представления о том, что такое сдать одежду в химчистку. Девушка призналась, что чувствует себя абсолютно беспомощной в этой жизни, единственное, в чем она успешна, – это в учебе, но на данный момент ей этого было уже недостаточно.

Светлана не могла принять себя, собственную же способность краснеть она просто ненавидела, считая ее источником всех своих переживаний. В данном случае психологом совместно с девушкой было принято решение действовать «от противного». Светлане было рекомендовано по собственной воле как можно чаще переживать психотравмирующие для нее ситуации, то есть стремиться к тому, чтобы оказываться в центре всеобщего внимания.

Девушка должна была сама вызываться к доске, первой заговаривать с одноклассниками противоположного пола, задавать встречным прохожим дежурные вопросы о времени и месторасположении чего-либо.

Параллельно, заручившись поддержкой мамы, Светлана начала одна, без родителей, осуществлять походы по магазинам, парикмахерским и даже самостоятельно посетила участкового педиатра. Вместе с этим как на очных психологических консультациях, так и дома шла работа, направленная на повышение самооценки девушки.

Через некоторое время Светлана поверила в себя и свои силы, оказалась способной принять себя такой, какая она есть, и даже начала себя любить. Главное же, что она приобрела в процессе воспитания в себе самостоятельности, – это чувство самоуважения. Свою способность краснеть девушка теперь воспринимала скорее позитивно, находила в ней положительные моменты, тем более что краснела она весьма очаровательно, да и происходило это теперь не так часто, как раньше.

Компенсирующее поведение

В той или иной степени комплекс неполноценности имеется почти у каждого подростка, поскольку причины его формирования, как мы видим, крайне разнообразны. Здесь важно то, насколько человек способен компенсировать свое чувство ущербности. Именно в компенсации Адлер и видел полезность комплекса неполноценности.

Под компенсацией психологи понимают процесс замены человеком имеющихся у него нежелательных качеств на противоположные.

Так, например, подросток, отдающий себе отчет в собственной жадности, начинает активно предлагать одноклассникам пообедать за его счет в кафе, стараясь выглядеть в их глазах щедрым. Слабый и болезненный молодой человек записывается в спортивную секцию, чтобы тем самым компенсировать недостатки своего физического развития. Здесь важно, чтобы компенсация была направлена в адекватное,

социально приемлемое русло – и постепенно помогла бы подростку стать более адаптированным в социуме.

К сожалению, часто бывает так, что компенсировать свой комплекс неполноценности подросток начинает антисоциальными способами, демонстрируя девиантное поведение.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

По возможности постарайтесь помочь подростку направить компенсацию его комплекса неполноценности в нужное русло. В психологии такое грамотное изживание негативных чувств называется сублимацией.

Одним из видов сублимации является творчество. Возможно, ваш ребенок имеет какие-то нераскрытые еще способности: к рисованию, написанию стихов или прозы, пению, игре на музыкальных инструментах, танцам, занятиям спортом и т. д. Помогите ему сориентироваться, записаться в кружок или секцию, попробовать реализовать себя в чем-то еще, кроме учебной деятельности. Ведь у каждого из нас есть что-то необычное, отличающее нас от окружающих, своя изюминка. Помогите ребенку увидеть в себе эту изюминку и оценить собственную уникальность.

ГЛАВА 3. АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Самое высокое наслаждение – сделать то, чего, по мнению других, вам делать не следует.

Закон Бэджота

По определению психологов, агрессия – это намеренное причинение вреда (ущерба) другому живому существу, которое не желает подобного с собой обращения.

Следует различать такие понятия, как «агрессия» и «агрессивность». *Агрессия* – это поведение, включающее в себя какие-то действия, причем окружающие имеют возможность за этим поведением наблюдать. *Агрессивность* же – свойство личности, которое складывается как из генетической предрасположенности, так и из особенностей воспитания человека.

Таким образом, можно быть агрессивным, но подавлять в себе это качество, и, наоборот, можно вести себя агрессивно (например, в ситуации самозащиты), будучи при этом абсолютно неагрессивным человеком.

Зачем нужна агрессивность?

Подростки гораздо чаще взрослых ведут себя агрессивно. Это связано, во-первых, с особенностями их физиологического развития («гормональная буря»), а во-вторых, с переживанием психологического кризиса взросления. Подростки склонны проверять окружающий мир «на прочность», определять для себя границы дозволенного. Однако очень часто «наглость» и «вызывающее поведение» на самом деле являются отчаянной попыткой неуверенного в себе подростка защититься от унижений, нотаций и диктата со стороны воспитателей – родителей, учителей и т. д.

Как правило, подростки склонны ориентироваться в своем поведении на ценности, принятые в группе сверстников, а для того чтобы приобрести в этой группе высокий статус, нужно вести себя в той или иной степени агрессивно. Здесь необходимо заметить, что агрессивное поведение в равной степени характерно как для мальчиков, так и для девочек, только проявляется оно у них по-разному.

Подростковая агрессивность – это далеко не всегда негативное свойство, во многих ситуациях она просто необходима.

Без определенной доли данного качества взрослеющему человеку трудно социализироваться. Подростковая среда гораздо менее толерантна, чем мир взрослых, и тому, кто не проявляет агрессию, практически невозможно отстоять в ней свои интересы. Кроме того, агрессивность и ее следствие – желание соревноваться и конкурировать с себе подобными – помогают людям добиваться в жизни определенных успехов. Тем не менее во многих случаях агрессивное поведение подростка становится проблемой, ставящей под угрозу его обучение и социальные контакты.

…

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

За помощью психолога обратились родители 16-летней Оксаны В., над которой нависла угроза исключения из школы. На консультацию вся семья пришла в полном составе: крайне обеспокоенные отец с матерью и замкнутая, абсолютно не настроенная ни на какие откровения Оксана. Видно было, что родители заставили девушку посетить психолога, по доброй воле она бы ни за что к нему не пришла.

Родители рассказали консультанту, что на днях их вызвали в школу к директору по поводу того, что их дочь ходит на уроки с холодным оружием, которое она даже успела пустить в ход. Под холодным оружием подразумевался небольшой перочинный ножик, который Оксана всегда использовала для затачивания карандашей. По словам директора, девушка совершенно немотивированно пыталась этим ножиком поранить одного из одноклассников. Она даже замахнулась на него, но была вовремя остановлена

присутствующими при этой сцене другими учениками. Сама Оксана свой поступок объяснить отказалась, она вообще хранила по поводу всего произошедшего непоколебимое молчание. Родители терялись в догадках, предполагая, что с дочерью произошло что-то действительно ужасное, ведь рядовые школьные конфликты вряд ли могли бы вызвать подобную реакцию.

Когда стало ясно, что Оксана не собирается посвящать родителей в причины своего поступка, психолог попросил мать с отцом оставить их с девушкой наедине. Понимая, что Оксана не намерена обсуждать произошедшее и с ним тоже, консультант начал общаться с девушкой на отвлеченные темы, не касающиеся психотравмирующей ситуации. Почувствовав себя в некоторой безопасности, Оксана постепенно включилась в беседу, начала отвечать на вопросы. Психолог предложил девушке выполнить упражнение «Кто я?», заключающееся в том, что человек должен написать на листе бумаги 15–20 прилагательных, характеризующих его наиболее полно. Это упражнение позволяет увидеть, как подросток воспринимает сам себя, помогает определить особенности его самооценки.

Анализируя то, как охарактеризовала себя Оксана, психолог пришел к выводу, что девушка абсолютно не принимает свою внешность. В ее описании самой себя присутствовали такие прилагательные, как «уродливая», «мерзкая», «отвратительная», из

положительных качеств девушка в самом конце упомянула только «целеустремленная» и «умная». Психолог поинтересовался, почему столь симпатичная девушка видит себя каким-то гадким утенком, кто или что заставляет ее настолько не любить себя. Заручившись обещанием консультанта, что все сказанное не будет передано родителям, Оксана призналась в том, что мучило ее весь последний учебный год.

Вернувшись после летних каникул в школу, девушка сразу стала объектом насмешек для одноклассников мужского пола. Дело в том, что у всех остальных девушек в классе уже успела в той или иной степени сформироваться грудь, у Оксаны же она по-прежнему оставалась нулевого размера. Сама девушка не обращала на это внимания до тех пор, пока окружающие не указали ей на этот недостаток. Мальчишки начали откровенно издеваться над ней, причем со временем уже не только одноклассники, но и все остальные учащиеся. Когда она проходила мимо какой-нибудь компании школьников, ей вслед тут же неслись злобные комментарии. Посещение школы превратилось для девушки в ежедневную пытку, она стала считать себя действительно неполноценной и ущербной. В конце концов она дошла до крайней степени отчаяния и решила отомстить однокласснику, который донимал ее сильнее всех остальных. Оксана призналась, что, если бы ее не остановили, она действительно поранила бы его своим перочинным ножиком.

Психолог поинтересовался у девушки, что, равносильное холодному оружию, но не противозаконное, могло бы повысить ее уверенность в себе. После некоторых раздумий Оксана заявила, что овладение каким-нибудь из восточных единоборств, пожалуй, могло бы помочь ей чувствовать себя более защищенной, во всяком случае, она бы всегда знала, что может дать обидчикам отпор. Таким образом, девушка самостоятельно нашла способ повышения своей самооценки.

Через несколько месяцев Оксана вновь пришла на консультацию к психологу уже без родителей. Она сообщила о произошедших в ее жизни переменах. Все это время она посещала секцию карате и, хотя не считала, что уже достигла больших успехов, все же чувствовала себя абсолютно другим человеком, нежели прежде. Секция стала для нее настоящей отдушиной. У девушки сложились замечательные отношения с ребятами, занимающимися вместе с ней, появились и настоящие друзья. Оксана оценила себя, начала принимать со всеми особенностями внешности, научилась любить себя и окружающих. Естественно, подобные перемены не могли быть проигнорированы одноклассниками. К девушке, по ее словам, стали относиться с уважением, тем более что один из ее товарищей по секции учился в этой же школе.

Психолог порадовался успехам Оксаны вместе с ней, поддержал и ободрил ее. К слову, он уже знал о переменах в жизни девушки от ее

родителей, с которыми она, став более гармоничной и целостной натурой, стала открыто делиться своими переживаниями.

Виды и причины подростковой агрессии

Психологи разделили агрессию на несколько видов в зависимости от того, как она проявляется и на кого направлена. Выделяют физическую, косвенную, вербальную, пассивную агрессию, раздражение и негативизм.

Физическая **агрессия** заключается в нападении на другого человека (или животное) и причинении ему физического вреда. Данный вид агрессии больше присущ мальчикам, нежели девочкам, и именно он чаще других рассматривается как антиобщественное поведение.

Вербальная агрессия – это нанесение другому человеку словесных оскорблений, ругань, крик. По степени своего воздействия на человека вербальная агрессия практически не уступает физической, причем если ушибы и ссадины, полученные в драке, заживают сравнительно быстро, то психологические последствия оскорблений могут нарушить душевный комфорт человека на долгие годы.

Косвенная агрессия может быть направленной и ненаправленной. Если человек плохо отзывается о ком-то за глаза, сплетничает о нем в его отсутствие и отпускает в его адрес злобные шутки, то это *направленная косвенная агрессия. Ненаправленная косвенная агрессия* проявляется человеком с целью разрядить имеющееся у него психоэмоциональное напряжение и выражается в виде хлопанья дверьми, топанья ногами, ударами кулаком в стену и т. д. Последствия ненаправленной косвенной агрессии могут быть устрашающими, если она проявляется группой подростков (например, беспорядки и разрушения в общественных местах). Это явление имеет настолько массовый характер, что после некоторых рок-концертов и футбольных матчей в больших городах всегда дежурят специализированные наряды милиции.

Раздражение представляет собой готовность человека проявить по отношению к окружающим грубость, вспыльчивость, резкость по любому незначительному поводу. Чем менее гармонична личность подростка, чем внушительнее его комплекс неполноценности и чем хуже он адаптирован в социуме, тем чаще у него возникает реакция раздражения на окружающих.

Негативизм заключается в оппозиционной манере поведения, «бунтарстве», противопоставлении своего мнения

авторитетам. Эта агрессивная реакция очень распространена в подростковой среде и присуща не только «неблагополучным» подросткам, но и, даже в большей степени, высокоинтеллектуальным представителям взрослеющего поколения.

Пассивно агрессивное поведение характеризуется такими действиями, как нарочитая медлительность в самый неподходящий момент, упрямство, преднамеренная «неспособность» сделать требуемое и «забывчивость».

Отличие пассивно-агрессивного поведения от открытой агрессии заключается в том, что основная цель подростка в этом случае – вывести родителей или других людей, занимающихся его воспитанием, из равновесия – не осознается им и является частью бессознательного процесса. Суть пассивной агрессии – это отказ брать на себя ответственность за собственное поведение. Причины таких действий – чувство собственного бессилия и страх открыто и прямо выражать свой гнев.

Поэтому с позиции психического и психологического благополучия очень важно помочь подростку не «давить» в себе собственную агрессивность, скрывая ее от окружающих, а выражать ее вовне социально приемлемыми способами, основные из которых – занятия спортом и творчество. Если же запрещать ребенку вести себя агрессивно, наказывая его за «плохое» поведение и не предлагая взамен никакой альтернативы, то негативные эмоции, не находя выхода, начнут разрушать его самого, проявляясь в виде пассивно– и аутоагрессивного поведения (суицид, употребление психоактивных веществ), а также психосоматических расстройств.

…

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Ребенка, склонного к агрессивному поведению, необходимо обучить навыкам грамотного разрешения конфликтных ситуаций – например, посредством посещения бесплатных коммуникативных тренингов для подростков, на которые можно записаться в центре социальной помощи населению вашего района.

Следует также постараться свести к минимуму просмотр фильмов и передач со сценами насилия, так как подростки склонны к подражанию. Кроме того, важно донести до ребенка мысль о том, что окружающие стремятся избегать общения с агрессивными людьми, в результате чего последние зачастую остаются в одиночестве.

ГЛАВА 4. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКА СО СВЕРСТНИКАМИ

Не уступай!

Девиз лидера

Основная задача подростка – добиться признания в группе (как правило, это его школьный класс). Отношения, годами складывавшиеся между одноклассниками, с наступлением подросткового возраста претерпевают значительные изменения. Если раньше завоеванию авторитета среди других учеников способствовала хорошая успеваемость ребенка, то теперь на первый план выходят совсем другие действия, свойства характера, навыки и способности. Именно этот факт является основной причиной снижения интереса некоторых подростков к учебе.

Если подросток чувствует себя в своем школьном классе аутсайдером, многократно возрастает опасность того, что он попадет в какую-нибудь «плохую компанию». Не сумев снискать уважения своего ближайшего окружения, подросток, с большой долей вероятности, начнет предпринимать различные экстремальные компенсирующие действия. Употребление психоактивных веществ и другие виды саморазрушающего поведения, уход от реальности в компьютерные игры и Интернет, агрессия и преступность зачастую являются прямым следствием плохих взаимоотношений подростка в школьном коллективе.

Между тем завоевать авторитет среди себе подобных, добиться к себе уважения, правильно «поставить себя» – задача, с которой не могут справиться даже многие взрослые. Происходит это потому, что очень часто действиями людей руководит не разум, а инстинкты, формировавшиеся тысячелетиями. И самый сильный из них – это борьба за выживание. Только теперь она идет не за само право жить, как это было раньше, а за качество жизни, да и способы ведения «битвы за лидерство» несколько изменились по сравнению с дубинками наших предков времен каменного века.

Неосознанные мотивы, которые толкают людей на обострение отношений друг с другом, являются проявлением инстинктивных программ, заложенных в каждого из нас при рождении и обусловленных генетическими свойствами.

Инстинкты управляют нами при помощи эмоций и

напоминают о себе тогда, когда нам это меньше всего нужно. Нелогичная и неадекватная с точки зрения рассудка инстинктивная мотивация была вполне целесообразна в первобытном сообществе, когда единственным способом регулирования отношений между членами группы была стадная иерархия.

В этом плане с тех пор практически ничего не изменилось. Члены любого коллектива, будь то школьный класс, музыкальный ансамбль, спортивная команда или просто молодежная «тусовка», взаимодействуют друг с другом по тем же законам, что и 10 тысяч лет тому назад. Существует негласное правило, согласно которому группа поддерживает не того, кто, по ее мнению, прав, а того, кто «главный». В связи с этим самое важное условие установления приемлемых отношений подростка с коллективом – верно определить ту иерархическую ступень, которую он предполагает занять.

Об «альфе» и «омеге», или Проблема коллективной иерархии

Первая позиция – *лидер {«альфа»)* – самая желанная, поскольку она обычно отождествляется с успехом и именно к этому «месту под солнцем» подсознательно стремится каждый участник психологического сражения. Еще бы, ведь «вожаку» позволено практически все. Когда он говорит – все замолкают, когда он шутит – все смеются, и от его покровительства зависит отношение всего коллектива к каждому рядовому члену «стаи».

Однако за все, как известно, нужно платить: лидер обязан знать ответ на любой вопрос, всегда быть здоровым и бодрым, иметь силу воли и упорство, и не дай бог ему оказаться в чем-то слабее других и пропустить хотя бы один удар – по своему внешнему виду, умственным и физическим способностям и, собственно, праву занимать такую позицию. Соответствовать этим требованиям не под силу даже самым-самым, и никто бы не выдержал, если бы не поддержка со стороны. Ни один король не обходится без свиты.

Таким образом, мы подошли к следующей ступени коллективной иерархии – *приближенные лидера.* Возможно, с психологической точки зрения для большинства людей именно такая позиция является оптимальной. Каждый член «свиты» пользуется таким авторитетом в группе, что у неискушенного зрителя может создаться впечатление, будто этот человек и есть «главный». «Свита» занимается воспитанием рядовых членов коллектива, наказанием провинившихся и обеспечивает соблюдение установленных порядков в целом. Тех подростков, которые не желают подчиняться, высмеивают, игнорируют и подвергают различным унижениям – положение изгоя никогда не

бывает приятным. Вот только ответственность за содеянное несет не «свита» – это, наряду с принятием решений и распределением привилегий, дело лидера.

Третью ступень занимают *рядовые члены группы.* Как правило, это люди неамбициозные и не выносящие конфликтов. Для них проще поступиться своими интересами, чем вступать в изнурительное противостояние с теми, кто их ущемляет. Подобная позиция в школьном коллективе может полностью удовлетворить и тех подростков, у которых сложились особенно доверительные и близкие отношения с родителями, так что общение в школе не является для них наиболее значимым эмоциональным фактором. Спокойствие и комфорт в коллективе им обеспечивает готовность поддерживать лидера в тех ситуациях, когда ему это требуется, и умение держать свои мысли при себе.

Однако не все так сговорчивы. В любом сообществе находятся те, кому не по вкусу чей бы то ни было диктат. И положение, которое такие люди занимают в коллективной иерархии, целиком и полностью зависит от их умения отстаивать свои интересы.

Вариантов существует только два: *изгой («омега»)* или *альтернативный лидер («бета»).*

Нужно ли говорить, что тем, кто хочет стать «бетой», добиться этого будет более чем непросто и что на поддержку со стороны в этом случае рассчитывать не приходится? Такая позиция может устроить только тех, для кого борьба является привычным и любимым делом – ведь между «альфой» и «бетой» бои идут не на жизнь, а на смерть…

Наглость – второе счастье?

Так по какому же принципу происходит распределение рангов между членами иерархии? Как правило, по самому элементарному: «Если человек чего-то требует – значит, у него есть на это право». Первостепенное значение имеет демонстрация уверенности в себе. Выражается это преимущественно в невербальном поведении, так как именно оно направлено не на разум окружающих, а на их инстинкты. Инстинкт подчинения в стадной иерархии – один из самых сильных, так как напрямую связан с чувством самосохранения. Люди невольно повинуются тому, кто позиционирует себя как сильнейшего, даже если это не соответствует действительности, ведь окружающие обычно видят не то, что есть на самом деле, а то, что им демонстрируют.

Основной признак «главного» – это уверенность во всем, что он говорит или делает, даже когда он не прав. Понятия справедливости в иерархических отношениях не существует, а альтруизм чужд природе сильнейших по определению, ведь их

задача – доминировать и управлять. Подсознательно именно грубость и эгоизм воспринимаются подростками как показатель высокого ранга. От рядового члена группы, напротив, требуется умение соглашаться и уступать. Такого поведения ждут от тех, для кого характерно опускать взгляд при разговоре с «вышестоящими», говорить тихо или нечетко, оправдываться, задавать вопросы, смущенно улыбаться.

Взрослые люди гораздо чаще, нежели подростки, прислушиваются к своему разуму и реже – к эмоциям, поэтому для них наибольшее значение приобретают профессиональные и личностные качества коллег, а не тот психологический ранг, который те им демонстрируют. Что же касается подрастающего поколения, то для них проблема коллективной иерархии может стоять очень остро.

Задача родителей в этом случае – своевременно обратить внимание на проблемы своего сына или дочери, так как сам ребенок зачастую просто не в состоянии с ними справиться.

Ваши советы вроде «да плюнь ты на этих лоботрясов, они же просто тебе завидуют, твое дело – хорошо учиться» убедят подростка только лишь в том, что вы ничего не понимаете в жизни. Чаще всего трудности, которые взрослеющий человек испытывает в коллективе, проявляются как раз в виде стойкого нежелания подростка учиться и вообще ходить в школу – сознательно или подсознательно он стремится избежать психотравмирующей ситуации и общения со своими обидчиками.

…

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

К школьному психологу обратились родители 13-летнего Егора Л. – им сообщили, что сын прогуливает школу. Естественно, успеваемость мальчика снизилась, он отстал от школьной программы и вообще имел шанс остаться на второй год. Родители недоумевали, в чем причина такого поведения сына, ведь Егор всегда любил учиться, это давалось ему легко.

Как выяснилось во время беседы, семья переехала в этот район полгода назад и тогда же Егор

перешел в новую школу. Сам мальчик признался, что нынешние одноклассники не приняли его с первого же дня, так как у него имелся некоторый дефект речи (Егор слегка картавил), насмехались над ним, обзывали всякими обидными прозвищами. Физически его не обижали, но постепенно начали давать ему разнообразные унизительные поручения: купить для всех сигарет, подежурить по классу вместо назначенного дежурного (в последнее время Егор уже убирался в классе ежедневно), постоять «на шухере», когда остальные ребята курили в школьном туалете.

Одноклассники теперь обращались к Егору не иначе как «шестерка». Внутренне подросток протестовал, его переполняли агрессивные чувства (это ярко проявилось во время психологической диагностики), но вовне он свои негативные эмоции не проявлял, так как боялся реакции одноклассников. В конце концов мальчик начал избегать посещения школы, утром он в обычное время выходил из дома и потом до окончания уроков просто слонялся по улицам. Родители отметили, что сын замкнулся в себе, стал неразговорчивым и неулыбчивым, радовался по-прежнему он только во время еженедельных походов с родителями в выходные дни. Эти походы были традиционными для данной семьи. В теплое время года семья в полном составе с палаткой уходила куда-нибудь на природу, в холодное – предпринимала лыжные или саночные походы.

Родителям Егора было

рекомендовано пригласить кого-нибудь из одноклассников мальчика в поход на ближайшие выходные. Сам подросток не очень-то стремился к подобной акции, но согласился – и пригласил нескольких самых «безобидных» одноклассников. Через месяц весь класс уже в полном составе ходил в походы с семьей Егора. Неудивительно, что отношение одноклассников к бывшей «шестерке» изменилось в лучшую сторону. К тому же Егор научился давать отпор обидчикам: он понял, что физически ничуть не слабее остальных юношей и способен постоять за себя. Мальчик перестал прогуливать уроки, быстро догнал класс и начал учиться так же успешно, как делал это в своей старой школе. Став одним из первых учеников в классе, Егор снискал еще большее уважение одноклассников.

ГЛАВА 5. ПРОБЛЕМА «ОТЦОВ И ДЕТЕЙ»

Три пути есть у человека, чтобы разумно поступать:

• самый благородный – размышление;

• самый легкий – подражание;

• самый горький – опыт.

Закон тройственности Конфуция

Стремление к самостоятельности

С приходом подросткового возраста дети часто начинают ставить под сомнение авторитет своих родителей и вообще всех взрослых. Малыш, слепо доверяющий маме с папой и выстраивающий свою картину мира на основании их взглядов на окружающую действительность, сменяется творческой личностью, которая пытается самостоятельно сделать выводы из всего происходящего и выразить по каждому вопросу свое собственное мнение.

Напряженность, возникающая иногда в отношениях между подростками и их родителями, частично объясняется естественным соперничеством.

Подросток осознает, что пришла его очередь покорять мир, привлекать внимание противоположного пола, быть отцом или матерью. Он как бы старается потеснить родителей, а те, в свою очередь, подсознательно это чувствуют и, разумеется, не очень-то этому радуются. То, как подросток и его родители переживут этот сложный период, зависит в первую очередь от того, какой тип взаимоотношений сложился между ними.

В случае когда ребенка воспитывают по типу *гиперопеки,* он может всеми силами стремиться добиться независимости. В семьях, где практикуется авторитарный тип воспитания, наибольший протест у ребенка могут вызывать именно «жизненные сценарии» и система ценностей его родителей, и он способен вообще перестать прислушиваться к их мнению о своем поведении и поступках, полностью полагаясь на оценку своих сверстников. Кроме того, взрослеющий человек сам начинает оценивать действия своих родителей и ставить под сомнение их

правильность и разумность. Многих взрослых людей, не интересующихся психологическими аспектами развития подростка, такая «наглость» сына или дочери способна совершенно вывести из себя.

На самом же деле, добиваясь самостоятельности, ваш сын или дочь вовсе не хотят вас обидеть. Подросток очень нуждается в том, чтобы значимые для него люди интересовались его проблемами, выказывали ему свое одобрение и замечали плоды его усилий. Кажущееся безразличие к мнению родителей представляет собой всего лишь защитную реакцию, при помощи которой подросток пытается оградить себя от насмешек, бестактных вопросов и критики.

Любящие родители больше всего на свете хотят, чтобы их ребенок был совершенным. К сожалению, очень часто их попытки скорректировать его поведение являются по своей сути грубым вмешательством, вызывающим вполне объяснимую реакцию протеста.

В своем стремлении быть самостоятельными подростки, конечно, совершают множество ошибок и зачастую идут неправильным путем. Однако вместо того, чтобы окружать их запретами и ограничениями, нужно создать такие отношения, в основе которых будут доверие, взаимное уважение и бескорыстная помощь.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Очень важно, чтобы ребенок знал: вы уважаете его как личность и не станете навязывать ему свое мнение, игнорируя при этом его собственные интересы. Самое главное, что должен чувствовать каждый подросток, – это то, что родителям можно доверять. Поэтому никогда не обещайте сыну или дочери того, что вы не можете сделать; не «тыкайте носом» в его неудачи и не высмеивайте. Как бы ни стремился подросток к свободе, родительский дом должен оставаться для него той тихой и

надежной гаванью, куда он всегда сможет вернуться и укрыться от любой жизненной бури.

Потребность в безусловной любви

Основное противоречие подросткового возраста заключается в том, что взрослеющий ребенок, который изо всех сил стремится к самостоятельности, испытывает в то же время повышенную потребность в безусловной любви, эмоциональном участии и поддержке своих родителей.

Ребенка постоянно оценивают: преподавателей в школе интересует уровень его знаний, сверстников – сила его характера и способность постоять за себя. На самооценку подростка влияют средства массовой информации, его собственные идеалы и то, как реагируют на него окружающие люди. Взрослеющий человек вынужден постоянно сравнивать себя с окружающими, и если он в чем-то уступает другим, результаты такого сравнения оказываются для него сильным психотравмирующим фактором. Признание, которое он может получить вне семьи, обусловлено его личностными качествами, интеллектом, внешним видом и многими другими обстоятельствами. Между тем каждому человеку необходимо знать, что он достоин любви независимо от того, насколько он сильный, умный, красивый, успешный и т. д.

Здоровые взаимоотношения родителей с детьми характеризуются присутствием в них ничем не обусловленной, не зависящей от особенностей и личностных черт человека любви – близких любят не за то, что они хорошие, а потому, что они есть. Если у подростка нет неоспоримых доказательств этой любви, он перестает стремиться быть лучше, а лишь старается выжить в неблагоприятных для него условиях, вследствие чего отрицает все общепринятые моральные нормы и «идет напролом». По всей вероятности, именно этим объясняется феномен преступности детей из «хороших» семей.

Это вовсе не значит, что нам всегда должно нравиться поведение наших детей. Можно и нужно выражать недовольство отдельными действиями ребенка – но не им самим! Если мы любим своего сына или дочь только тогда, когда они оправдывают наши ожидания и отвечают нашим требованиям, они все время будут чувствовать себя неудачниками, потому что любых стараний быть хорошими всегда будет недостаточно для того, чтобы почувствовать себя по-настоящему любимыми.

Ребенок, который упрекает своих родителей в том, что они его не любят, сообщает о своей потребности именно в такой – не зависящей ни от каких его достижений – любви.

Часть вторая КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН? ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА В СЕМЬЕ

Жизнь принуждает человека ко многим добровольным действиям.

Аксиома Леца

Конфликты между взрослыми членами семьи
Ситуация развода
Пожилые родители
Юные родители
Приемные родители
Малообеспеченная семья
Скрытое неблагополучие в благополучных внешне семьях

Большинство родителей даже не представляют себе, какое влияние на характер и поведение их сына или дочери оказывает семья. Мы не обсуждаем здесь такие крайние формы семейного неблагополучия, как злоупотребление психоактивными веществами, лишение свободы, тяжелая болезнь или смерть кого-либо из членов семьи, так как эта тема выходит далеко за рамки обычных семейных проблем, способных оказать влияние на поведение подростка. Психологическая травма, которую переживает ребенок в таких случаях, оказывается зачастую настолько сильной, что для восстановления его психического здоровья требуется длительная психотерапевтическая работа, иногда в сочетании с медикаментозным лечением и другими методами реабилитации.

Не рассматриваются здесь также и противоправные действия родителей по отношению к своим детям – жестокое обращение, сексуальные домогательства, частичный или полный отказ от выполнения родительских обязанностей и т. д., поскольку эти ситуации требуют участия уже не только и не столько психолога, сколько работников правоохранительных органов, медицинских учреждений и социальных служб. Наша книга ориентирована на относительно благополучные семьи и на тех родителей, которые имеют право, возможность и желание самостоятельно заниматься воспитанием своих детей.

Тем не менее даже в обычных, внешне здоровых семьях зачастую имеется почва для возникновения у ребенка тех или иных форм нежелательного поведения. Как бы ни тяжело это было осознать и принять, но поиск основной причины различных

сложностей в характере своего ребенка родителям всегда нужно начинать с самих себя. Исключение составляют только те случаи, когда в психике ребенка имеется какое-либо физиологически обусловленное отклонение от нормы, но и тогда очень многое зависит от разумного и грамотного поведения родителей.

Рассмотрим теперь основные проблемы, с которыми ребенок может столкнуться в обычной, или, как у нас принято говорить, «нормальной», семье, последствия этих проблем и возможные способы их решения.

ГЛАВА 1. КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ВЗРОСЛЫМИ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ

Чтобы сохранить мир в семье, необходимы терпение, любовь, понимание и по крайней мере два телевизора.

Правило двух телевизоров

Конфликты время от времени неизбежно возникают в каждой семье. Если взрослые люди не научились разрешать их на основании взаимного уважения и понимания интересов и потребностей друг друга, то неудивительно, что дети, выросшие в таких семьях, также не могут правильно вести себя в конфликтных ситуациях.

Установлено, что большинство подростков, проявляющих физическую агрессию, с детства наблюдали подобный стиль взаимоотношений в собственной семье. Если ребенок становится постоянным свидетелем сцен домашнего насилия (например, отец регулярно избивает мать), то, скорее всего, он расценит подобное поведение как норму. Когда родители в присутствии ребенка нелестно отзываются о ком-то из своих родственников, а при встрече выказывают ему свое дружеское расположение, то ребенок не только наблюдает проявления направленной косвенной агрессии, но и учится лицемерию.

Хуже всего, если причиной семейных ссор становится сам ребенок. Это может привести к формированию у него таких отрицательных качеств, как эгоизм, хитрость, жадность, и, как следствие, в некоторых случаях способствует даже возникновению антисоциального поведения и проблемы зависимости. Однако бывает и так, что чувствительный и ранимый ребенок в конфликтах, происходящих между взрослыми членами семьи и не имеющими к нему никакого отношения, начинает винить себя. Он считает, что родители поссорились из-за того, что он непослушный, «плохой».

Такие ситуации способствуют формированию у ребенка низкой самооценки и комплекса неполноценности, то есть возникновению очень серьезных психологических проблем, способных осложнить всю его дальнейшую жизнь.

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

К детскому психологу обратилась молодая, но, судя по внешнему виду, очень изможденная и давно переставшая получать радость от жизни женщина с жалобой на то, что ее 13-летний сын, Андрей, ворует деньги у своего дедушки. Светлана Степановна – так звали женщину – сразу же сообщила специалисту, что для прихода в центр социальной помощи она отпросилась с работы и практически не располагает временем, в связи с чем очень просит проконсультировать ее как можно быстрее.

Поминутно взглядывая на часы, женщина рассказала, что их семья состоит из трех человек – дедушки, мамы и ее сына (Светлана рано вышла замуж, но затем почти сразу же развелась и, будучи на третьем месяце беременности, вернулась в родительский дом). Отец Светланы, который к тому времени уже 10 лет был вдовцом, активно включился в воспитание внука. Дедушка настолько полюбил Андрея, что не мыслил без него своей жизни. Материальное обеспечение внука и дочери Степан Васильевич отчасти также взял на себя. Светлана Степановна, страдавшая рядом хронических заболеваний и получавшая лишь небольшое пособие по уходу за ребенком, с благодарностью приняла помощь своего отца. По выходным он увозил ребенка на дачу, вечерами после работы смотрел вместе с ним телевизор. С телевизора, как грустно

пошутила женщина, и начались все конфликты в их семье.

Однажды – Андрею тогда было около трех лет – Светлана Степановна зашла в комнату, где дедушка с внуком смотрели телевизор, и попросила своего отца дать ей возможность посмотреть фильм, который она любила с детства. Отец отказался, мотивируя это тем, что хочет посмотреть другую передачу, а дочь, которая стольким ему обязана, должна «подстраиваться под него» и уважать его интересы. В результате ребенок стал свидетелем ужасного скандала, который на самом деле назревал между взрослыми членами этой семьи уже довольно давно. Степан Васильевич грубо вытолкнул дочь из комнаты на глазах оторопевшего внука, о котором в пылу ссоры взрослые просто забыли. После этого скандалы в семье стали обычным делом: отец требовал, чтобы дочь прекратила телефонный разговор в тот момент, когда сам хотел кому-либо позвонить; в присутствии внука выражал свое недовольство образом жизни и кругом общения Светланы Степановны; жаловался на нее родственникам бывшего мужа. Ответная реакция дочери не заставляла себя ждать.

Ребенок очень быстро осознал, что положение «предмета спора» несет ему несомненные выгоды. Он научился умело манипулировать матерью и дедом, вынуждая каждого из них идти на все большие уступки, чтобы завоевать его расположение и одержать победу в очередном раунде семейной борьбы.

Как правило, каждый следующий виток скандалов приходился на то время, когда одинокая мать предпринимала попытки устроить свою личную жизнь. Степан Васильевич более всего опасался потери своего статуса главы семейства и возможности лично воспитывать внука. В поисках выхода из этой ситуации Светлана Степановна устроилась на высокооплачиваемую работу. Она надеялась, что таким образом сможет избежать не только материальной зависимости от своего отца, но также и совместного с ним проживания. Сына она, разумеется, намеревалась увезти с собой. Работа занимала все ее время, и на общение с Андреем его практически не оставалось. Львиную долю родительских обязанностей (за исключением материального обеспечения и решения наиболее серьезных проблем) взял на себя дед, который по роду своей профессиональной деятельности имел достаточно свободного времени. Через некоторое время Светлана Степановна узнала от друзей семьи, что Степан Васильевич пришел в школу, где обучался в то время его внук, с просьбой об ограничении своей дочери в родительских правах, так как она практически постоянно находится на работе и не уделяет сыну должного внимания. Женщина сразу же обратилась в социальный кризисный центр за защитой своих прав и юридической поддержкой, которая была ей оказана. Однако противостояние между матерью и дедом ребенка продолжало набирать

обороты.

Андрея тем временем перестали удовлетворять те денежные средства, которые мать ежедневно выдавала ему на личные расходы, и он начал воровать достаточно крупные суммы у деда. Как выяснилось впоследствии, все эти деньги подросток тратил на совместные развлечения со своими одноклассниками.

Светлана Степановна обратилась к психологу, который провел всего одну беседу с ее сыном, а вся дальнейшая работа была направлена на оздоровление взаимоотношений между взрослыми членами этой семьи. Степану Васильевичу было порекомендовано уважать родительские права своей дочери; Светлане Степановне специалист предложил сменить работу и больше времени проводить со своим сыном. Как выяснилось, Андрей очень сильно скучал по матери, с которой он мог общаться только по выходным, и готов был отказаться не только от воровства с последующими «кутежами», но даже от тех денег, которые ежедневно от нее получал, лишь бы она уделяла ему больше внимания.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Никогда не используйте для привлечения подростка на свою сторону «подкуп» (конфликтуя между собой, взрослые часто начинают соревноваться в количестве подарков, развлекательных мероприятий и других средств завоевания расположения ребенка), так как это может привести лишь к тому, что

он станет манипулировать вами и использовать в корыстных целях. В связи с этим хочется напомнить родителям известную народную мудрость: «При воспитании детей расходуй вдвое меньше денег и вдвое больше времени».

ГЛАВА 2. СИТУАЦИЯ РАЗВОДА

Нет ничего более неизбежного,
чем ошибка, время которой подошло.

Закон Тассмена

Развод – серьезная психотравмирующая ситуация для всех ее участников, а для детей – особенно. И если ребенок дошкольного возраста может достаточно быстро адаптироваться к новым для себя условиям жизни без одного из родителей, то подросток всегда переживает случившуюся семейную драму очень остро, зачастую демонстрируя проблемное поведение (грубость, непослушание, реакции тревоги и пр.). Ведь после развода родителей он лишается не только возможности постоянного общения с кем-то из них – меняется весь прежний уклад его жизни. Подросток теряет чувство стабильности и уверенность в завтрашнем дне; у него могут появиться разнообразные страхи, особенно страх потери.

...

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

К психологу обратилась Ирина Николаевна, мать 14-летней Татьяны, с жалобами на повышенную тревожность дочери. Родители девушки развелись полгода назад (отец ушел из семьи к другой женщине). Татьяна была очень близка со своим отцом, у них имелось много общих интересов – оба увлекались верховой ездой, слушали одну музыку, вместе ходили на выставки и в музеи. Мать в силу своей занятости работой и домашним хозяйством составляла им компанию сравнительно редко. После развода отец по-прежнему общался с дочерью по выходным, но, естественно, не мог уделять ей столько же внимания, как раньше,

тем более что в его новой семье вот-вот должен был родиться ребенок.

Девушка испытывала по отношению к отцу чувство глубокой обиды. Она видела, насколько осложнилась жизнь матери после развода – та «крутилась, как белка в колесе», пытаясь обеспечить дочь всем, к чему та привыкла, живя в полной семье. Каждую свободную минуту Татьяна старалась теперь проводить вместе с матерью, помогала ей по дому, вместе с ней ходила по магазинам. У нее появился страх оставаться дома одной, а поскольку происходило это достаточно часто (Ирина Николаевна работала с утра до позднего вечера), девочка предпочитала после школы гулять или ходила в гости к подругам. За час до прихода матери с работы Татьяна начинала испытывать сильнейшее беспокойство, бесцельно слонялась по квартире, прислушивалась к шагам на лестничной клетке. Однажды мать пришла с работы позже обычного на пятнадцать минут. За это время у дочери начались боли в области сердца, что уже всерьез обеспокоило обеих.

Таким образом, девушка, пережив потерю одного близкого человека, панически боялась потерять теперь и второго. Она очень волновалась по поводу здоровья своей матери, пыталась проявлять по отношению к ней повышенные внимание и заботу. По рекомендации психолога мать каждую свободную минуту стала уделять дочери, говорить с ней о том, что ее беспокоит, интересоваться всеми ее переживаниями. Ежедневно она

убеждала Татьяну в том, что очень любит ее, что всегда думает о ней, что никогда не причинит ей боль. Она даже стала выкраивать время на то, чтобы обеспечить дочери интересный досуг, что поспособствовало еще большему их сближению.

Параллельно психолог проводил с девушкой психокоррекционную работу по снижению ее тревожности и повышению уверенности в себе. По прошествии времени Татьяна простила отца и стала настраивать мать на создание новой семьи.

Действия родителей

Расставаясь, родители могут и должны свести к минимуму переживания своего ребенка по поводу случившегося.

Очень часто дети считают себя причастными к причинам развода, поэтому родители должны постоянно говорить ребенку о том, что его вины в происходящем нет. Насколько быстро подросток сможет справиться с этой психотравмирующей ситуацией, во многом зависит и от степени адаптации самих родителей к факту развода. Вид убитых горем отца и матери, погруженных в свои внутренние переживания, только усугубит его переживания. Поэтому родителям после развода следует в первую очередь оптимизировать собственное психологическое состояние, помочь самим себе. Чаще вспоминайте о том, что развод – это не конец жизни, а начало новой.

Бывшим супругам желательно стремиться к сохранению равноправных партнерских отношений в дальнейшем воспитании ребенка. Очень желательно продолжение общения подростка с покинувшим семью родителем, если, конечно, сам ребенок стремится к этому общению. Для подростков-мальчиков фигура отца вообще приобретает особое значение, поскольку любому юноше необходимо иметь авторитетного взрослого своего пола, и если им не станет собственный отец, дедушка или тренер спортивной секции, то есть большая вероятность поиска подобного авторитета на улице, иногда – в асоциальной среде.

Оставленному супругу (чаще всего им оказывается мать) важно знать о том, что, нелестно отзываясь в присутствии ребенка о своей бывшей второй половине, можно легко настроить подростка против себя же, поскольку ребенок склонен

приукрашивать образ родителя, находящегося на расстоянии.

Очень важно в ситуации развода сохранить родственные связи с бабушками и дедушками по линии того родителя, который покинул семью. Ни ребенок, ни прародители не виноваты в случившемся, и они должны иметь возможность по-прежнему общаться друг с другом.

Помните: чем большее количество людей любят вашего ребенка, тем лучше и для него, и для вас.

Есть семьи, где спустя годы после развода супругов мать (отец) продолжают дружески общаться с родителями бывшего мужа (жены), получая от них поддержку и участие.

…

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Еще находясь в процессе развода, посвятите ребенка в свои планы, расскажите о том, какой вы видите вашу с ним дальнейшую жизнь после расставания со вторым родителем. Чем более полной информацией он владеет, тем увереннее будет себя чувствовать. Очень большая ошибка – затевать развод втайне от подростка, «чтобы не травмировать его».

Постарайтесь также не делать своего сына или дочь передаточным звеном между вами и бывшим супругом. Любые просьбы и пожелания, даже касающиеся самого ребенка, обсуждайте между собой. Требования вроде «скажи папе…» или «объясни своей маме…» только усилят психоэмоциональное напряжение подростка.

ГЛАВА 3. ПОЖИЛЫЕ РОДИТЕЛИ

Первая проблема родителей – научить детей, как вести себя в приличном обществе; вторая – найти это приличное общество.

Роберт Орбен

В современном обществе все больше семейных пар предпочитают заводить ребенка уже после того, как ими будут достигнуты какие-то определенные успехи в карьере, обустройстве своей жизни, личностном развитии. В такой позиции, безусловно, много преимуществ, так как родители в этом случае подходят к процессу воспитания осознанно, стремятся дать ребенку все, что в их силах, уделяют ему много времени и внимания. Однако в семьях, где малыш появляется на свет после того, как родители миновали 35– или даже 40-летний рубеж, возникает много специфических трудностей, связанных как с физическим, так и с психологическим состоянием всех членов семьи.

Немолодые матери склонны к самокритике и часто не удовлетворены тем, как выполняют свои родительские обязанности. У них присутствует страх нехватки времени, того, что они могут не успеть вложить в ребенка все необходимое для его дальнейшей успешной жизни. По этой причине им часто не хватает терпения и выдержки в процессе воспитания, так как они ожидают от ребенка быстрых достижений.

Требования, предъявляемые родителями к своему позднему ребенку, часто бывают завышенными, и если он не оправдывает их ожиданий, это может вызывать у них раздражительность, тревожность и другие проявления эмоциональной неуравновешенности.

Поздний ребенок

Установлено, что у поздних детей гораздо чаще наблюдаются нарушения физического здоровья, чем у малышей молодых родителей. С увеличением возраста матери и отца повышается вероятность возникновения у ребенка разнообразных генетических отклонений и аномалий развития. Кроме того, такие дети более предрасположены к возникновению психосоматических заболеваний.

Поздние дети часто бывают болезненными и из-за того, что их физическому развитию не уделяется должного внимания. Для

таких семей приоритетными становятся занятия с ребенком, направленные на развитие его интеллекта и творческих способностей. Причем заниматься с малышом мамы и папы начинают чуть ли не с младенчества.

В силу постоянной занятости такого ребенка развивающими играми и упражнениями у него не остается времени на обычные детские шалости и «бесполезные», с точки зрения родителей, игры со сверстниками на детской площадке. Часто немолодые мамы вообще предпочитают гулять со своими детьми особняком, избегая компании более молодых родительниц, рядом с которыми они чувствуют себя неуютно. Соответственно, ребенок лишается не только необходимой для этого возраста деятельности – игры, но и не получает в достаточном количестве навыков успешного общения с окружающими. Интеллектуальная «взрослость» таких подростков зачастую сочетается с полной социальной незрелостью, так как в повседневной бытовой жизни родители все делают за них и не стремятся привить им навыки самостоятельности.

В подростковом возрасте поздний ребенок может начать стыдиться своих немолодых родителей, которых незнакомые люди часто принимают за его бабушку и дедушку. Их взгляды на жизнь представляются ему устаревшими и абсолютно неактуальными для современной жизни. В силу своей ригидности пожилые родители иногда неспособны принять подростковые моду, жаргон, увлечения, что способствует нарастанию непонимания между ними и ребенком. В переходном возрасте ребенок часто начинает бунтовать против постоянного родительского контроля, становится неуправляемым. С другой стороны, вырастая, такие дети склонны к проявлению большей заботы о своих родителях, чем их сверстники, имеющие еще работоспособных отца и мать. И часто именно повзрослевшие поздние дети становятся для родителей настоящей опорой в старости.

Если поздний ребенок является первенцем, то, как правило, он воспринимается родителями как долгожданный и выстраданный. Мама и папа склонны к переживанию постоянного чувства беспокойства за него, стремятся полностью контролировать всю его жизнедеятельность. Процесс воспитания здесь осуществляется в основном по типу гиперопеки. Ребенок же, подрастая, в свою очередь начинает испытывать тревогу за родителей, их жизнь и здоровье.

Обычно дети, узнав о смерти, чувствуют страх перед ней, но не боятся потерять своих родителей, видя их молодыми и здоровыми. Здесь же ребенок постоянно тревожится, так как

имеет для этого реальные основания. К тому же поздние дети часто испытывают чувство одиночества. Бабушек и дедушек у них, скорее всего, уже нет, дети родительских друзей выросли, мама с папой являются для них единственными близкими людьми и страх перед их возможной потерей оказывается крайне интенсивным.

Все вышесказанное справедливо только для тех семей, где ребенок является единственным. В многодетных семьях ситуация принципиально иная. Младшие дети, появляясь на свет, сразу же попадают в многочисленный детский коллектив из своих братьев и сестер, одинокими себя не ощущают, часто становятся всеобщими любимцами и с самого раннего возраста приобретают навыки сотрудничества, необходимые для успешной жизни в социуме.

ГЛАВА 4. ЮНЫЕ РОДИТЕЛИ

Многие становятся родителями,
не перестав быть детьми.

Житейское
наблюдение

Семьи, в которых родителями становятся совсем еще молодые люди, тоже имеют определенную специфику. Часто ребенок здесь – незапланированный, беременность является неожиданностью для всех. Юные мамы и папы, которые еще вчера сами были детьми, сталкиваются с необходимостью брать на себя ответственность, к которой подчас абсолютно не готовы.

Молодые матери на какое-то время вынуждены прерывать процесс обучения в школе или колледже, отцы должны идти работать, также не имея возможности продолжить свое образование. Юноша, рано ставший главой семьи и не успевший приобрести какую-либо специальность, в большинстве случаев может рассчитывать только на вакансии, связанные с выполнением неквалифицированного труда. Если молодая семья не получает помощи от своих родителей, то материальные и бытовые трудности, а также общая неудовлетворенность жизнью, связанная с нереализованностью юных супругов в профессиональной и социальной сферах, могут привести к постоянным семейным конфликтам.

Бабушки и дедушки еще сами довольно молоды, продолжают активно работать и не могут в достаточной степени принимать участие в воспитании внуков. Но с другой стороны, они имеют возможность оказывать посильную финансовую помощь молодой семье.

Ранний ребенок

Установлено, что интеллектуальное развитие малышей юных мам и пап зачастую происходит медленнее, чем у их сверстников, имеющих родителей постарше. Воспитание ранних детей осуществляется обычно по типу гипоопеки или же в либеральном (попустительском) стиле, хотя в отдельных случаях молодым родителям удается построить в своей семье хорошие демократичные взаимоотношения.

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

К психологу обратилась Анна Сергеевна, бабушка 12-летнего Кирилла Н., по поводу трудностей в школьном обучении внука. Она просила психолога поработать с мальчиком с целью улучшения его успеваемости в школе.

Воспитанием ребенка с самого его рождения занималась Анна Сергеевна. Родители Кирилла заключили между собой брак еще до собственного совершеннолетия – будущая мать мальчика на тот момент уже была беременна. Юные супруги успешно окончили школу, мечтали о поступлении в институт.

Родители молодого мужа решили поддержать детей и дать им возможность получить нормальное образование. Дедушка взял на себя ответственность за материальное благополучие семьи, бабушка уволилась с работы и посвятила свою жизнь воспитанию внука. Юные родители полностью погрузились в студенческую жизнь, часто отсутствовали дома. Пообщаться с Кириллом им удавалось крайне редко, да и особой потребности они в этом не испытывали. В профессиональной деятельности отец и мать мальчика достигли уже определенных успехов и стремились продолжать свой карьерный и социальный рост.

Трудности в обучении сопровождали Кирилла начиная с первого класса. По результатам многочисленных психодиагностических обследований интеллектуальные показатели ребенка оказывались всегда в пределах среднестатистической нормы, то есть речи о какой-то

интеллектуальной недостаточности не шло. Бабушка все списывала на лень ребенка, по ее словам, он никогда не испытывал желания не только сидеть за выполнением домашних заданий, но и вообще заниматься какой-то активной деятельностью. Прогулкам во дворе со сверстниками мальчик предпочитал отдых дома на диване и рисование. Рисовал Кирилл постоянно, это занятие доставляло ему удовольствие, и только по этому предмету он был успешен в школе.

С первого класса бабушка лично контролировала обучение внука. В семье вообще все были уверены, что образование – одна из основных ценностей в жизни человека, все члены семьи и знакомые имели высшее образование, и Кирилла ориентировали на хорошую (а желательно – отличную) успеваемость. То, что мальчик не проявляет никаких способностей к обучению, стало для всей семьи сильным психотравмирующим фактором. Даже отец, постоянно занятый на работе, проявлял сильную заинтересованность учебными делами Кирилла, злился на него за «тупость и лень», требовал от всех членов семьи постоянных домашних занятий с ребенком по школьным предметам. Бабушка ежедневно сидела с внуком над выполнением заданного в школе, но успеваемость от этого не улучшалась; неоднократно возникала угроза того, что Кирилла оставят на второй год.

В процессе психологических консультаций мальчик не выражал никакого несогласия или внутреннего

сопротивления родителям, полностью подтверждал совпадение их желаний со своими, очень хотел радовать маму и папу своими успехами, огорчался по поводу своего несоответствия их ожиданиям. Но когда по предложению психолога Кирилл выполнил рисунок «Моя семья» и затем обсудил с ним нарисованное, выявилось то, что подросток переживает чувство глубокого одиночества внутри своей семьи, чувствует себя в какой-то мере отверженным, этаким гадким утенком, который всем приносит только лишь неприятности и, по сути, никому не нужен.

Кирилл признался, что очень интересуется рисованием, мечтает учиться в художественной школе, а в будущем хотел бы стать художником. Все это стало настоящим открытием для бабушки, которая сопровождала ребенка на консультации к психологу. Оказалось, что внутренний мир Кирилла оставался для родных абсолютно закрытым, все сосредоточились исключительно на вопросах его обучения, не имея ни малейшего представления о том, что происходит в душе ребенка, о чем он мечтает и к чему стремится.

В процессе очередной консультации у психолога Анна Сергеевна самостоятельно высказала гипотезу о том, что плохая успеваемость Кирилла в какой-то мере служит для семьи сплачивающим, объединяющим фактором. Если бы не проблемы в учебе, вряд ли отец находил бы время для общения с сыном по какому-то другому поводу. Да и мать, сильно

увлеченная своей профессиональной самореализацией, возможно, не уделяла бы внимания Кириллу, а сейчас она, обеспокоенная его трудностями, уже не считает возможным их игнорировать и по мере сил занимается с ним выполнением домашних заданий. К тому же тема школьного обучения ребенка, всегда считавшаяся в этой семье актуальной и важной, давала всем ее членам общую цель в жизни и постоянную тему для интересующих всех разговоров.

Бабушка Кирилла оказалась очень восприимчивым и гибким человеком. Она легко приняла то, что главное – это сохранение близких и доверительных отношений с ребенком, а не его школьные отметки. Анна Сергеевна стала пропагандировать в семье мысль о том, что важнее всего воспитать хорошего человека, который, став взрослым, сохранит со своими близкими теплые, дружеские отношения. Ей удалось убедить родителей Кирилла определить мальчика в художественную школу, что и было со временем сделано. Школьная успеваемость подростка осталась на прежнем уровне, но у родителей появился повод гордиться сыном: через некоторое время его работы стали занимать призовые места на различных творческих выставках.

Когда ребенок достигает переходного возраста, то ситуация в подобных семьях становится более благополучной.

Юные родители наконец взрослеют, но все еще остаются достаточно молодыми для того, чтобы без особого труда понимать проблемы своего ребенка.

Подростки не считают своих молодых мам и пап

старомодными, часто они вообще находятся «на одной волне», поэтому на данном этапе взаимоотношения между родителями и детьми в подобных семьях могут быть вполне гармоничными.

ГЛАВА 5. ПРИЕМНЫЕ РОДИТЕЛИ

Признавая свою слабость,
человек становится сильнее.

Парадокс
Бальзака

Семья, воспитывающая приемного ребенка, особенно достигшего переходного возраста, испытывает много специфических трудностей. Ребенок, который пережил разрыв с родными родителями, получил глубокую психологическую травму, даже если сам он об этом ничего не помнит. Если первые годы своей жизни, недели или даже дни он находился рядом с кровными родителями, которых затем потерял, то память об этом сохраняется на бессознательном уровне.

Перед всеми приемными родителями встает вопрос: стоит ли открывать ребенку правду о его рождении и когда это лучше сделать? Большинство специалистов считают, что правду ребенку говорить необходимо, и чем раньше, тем лучше (хотя, конечно, нет правил без исключений, и здесь, так же как и во всех остальных случаях, решение следует принимать с учетом всех обстоятельств). Ребенка дошкольного возраста можно подготовить к этой ситуации опосредованно: устроить просмотр фильма, где затрагиваются вопросы усыновления, рассказать ребенку о том, что такое детский дом, кто такие приемные родители. Ребенку легче будет принять ситуацию, если он уже «проживет» ее, не относя на свой счет. Скорее всего, полученная информация найдет отражение в его играх, рисунках, разговорах со сверстниками.

Ребенок младшего и среднего школьного возраста уже вполне способен осознать историю своего происхождения, он очень интересуется этим, даже если старается не упоминать данную тему в разговорах с родителями. Желательно, чтобы приемные родители откровенно рассказали ребенку о его кровных родственниках, не очерняя, но и не приукрашивая их. Если ребенок интересуется, можно поделиться с ним воспоминаниями: как приемные родители впервые встретились с ним, почему они захотели взять именно его (не потому, что он был «таким хорошим», иначе у ребенка может сформироваться чувство страха – «если я не буду и дальше хорошим, меня могут отдать обратно в детский дом», а «потому что мы сразу поняли, что именно ты – *наш* ребенок»).

Чрезвычайно травмирующим становится неожиданное получение информации об усыновлении в подростковом возрасте. Подросток, случайно узнавший о том, что он «неродной», непредсказуем в своих реакциях. Он испытывает одновременно два противоречивых чувства: страх отделиться от приемных родителей (страх вторичного отказа) и стремление к независимости от них, часто сопровождающееся агрессивными выпадами («Не указывай, ты мне не мать!»). Взрослые же, в свою очередь, сталкиваясь с обычными возрастными изменениями в поведении приемного ребенка, часто расценивают их как проявления дурной наследственности.

...

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

К психологу обратилась мать 14-летнего Аркадия Г. с жалобами на необычное поведение своего сына. Она рассказала, что Аркадий до последнего времени был вполне «стандартным» ребенком, со средними способностями к учебе, в меру ленивым, но старательным и совершенно не склонным к агрессивному поведению. Недавно в их семье произошел из ряда вон выходящий случай: Аркадий ударил своего отца, позволившего себе довольно безобидную (с точки зрения взрослого человека) шутку по поводу взаимоотношений сына и его одноклассницы, которую подросток недавно начал провожать из школы домой.

После этого случая молодого человека будто подменили. Он перестал смеяться, дурачиться, стал много времени проводить за выполнением домашних заданий, старался предупредить все желания родителей. Исчезли детские радость и непосредственность, Аркадий, по словам матери, как-то резко

повзрослел. За свой импульсивный поступок он в тот же день извинился, и отец принял его извинения, так что причины подобных перемен в характере юноши оставались необъяснимыми.

По просьбе психолога Аркадий выполнил ряд рисуночных тестов. На одном из рисунков в нижнем углу листа он изобразил крошечного человечка, скрытого высокой травой. Заросли травы занимали весь лист целиком, она была повсюду, лишь в верхнем углу листа нашлось место для маленького домика. Стало очевидным, что Аркадий переживает состояние интенсивной тревоги. Попытавшись выяснить, что же так беспокоит подростка, психолог узнал, что в тот же вечер, когда в семье Аркадия произошла злополучная ссора, мальчик случайно подслушал, о чем разговаривали его мама с папой.

Пригласив мать на повторную консультацию, психолог убедился в том, что услышанное подростком действительно является правдой. Оказывается, родители усыновили Аркадия в двухлетнем возрасте. Будучи бездетными долгое время, они решились на такой шаг уже в зрелом возрасте – обоим к тому времени было далеко за сорок. Мальчик рос в дружной интеллигентной семье, в которой всегда доминировала мать, считавшая, что знать правду о своем рождении ребенку вовсе не обязательно и даже вредно. Дело в том, что родная мать мальчика умерла при родах, отец же имел уголовное прошлое бандита-рецидивиста. Именно это (не был ли агрессивный выпад Аркадия

наследственно обусловленным) и обсуждали приемные родители в упомянутый вечер.

Для Аркадия это внезапное открытие стало сильнейшей психотравмой. Чувство вины перед отцом усугубилось страхом по поводу того, что родители могут отдать его обратно в детский дом, если он будет плохо себя вести. По рекомендации психолога родители рассказали сыну о родных маме и папе, о его раннем детстве в Доме ребенка и постоянно говорили подростку о том, что они его очень любят и никогда с ним не расстанутся.

Биологические родители

В подростковом возрасте у приемного ребенка может возникнуть сильное желание найти своих биологических родителей, выяснить у них всю правду о своем рождении и о причинах, по которым те отказались от него. Не стоит отговаривать подростка от этого шага, так как любой человек в этом возрасте переживает кризис самоидентификации и нуждается в полной информации о своей личной истории. Случайно узнав правду о своем происхождении, подросток более уже не может полностью отождествлять себя с семьей приемных родителей, для осознания собственной целостности ему необходимо узнать и о той части своей жизни, которая проходила вне приемной семьи.

Часто, особенно в случае непростых отношений в семье, подросток склонен идеализировать кровных родственников, додумывать их образ на основе имеющейся информации. По отношению же к приемным родителям могут проявляться агрессивные реакции, декларация своего несогласия с методами их воспитания, попытки получить независимость от них.

Родителям важно осознавать, что гнев ребенка продиктован не отсутствием любви к ним, а состоянием беспомощности, потерянности – и что именно сейчас он сильнее всего нуждается в подтверждении их любви к нему.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Подростку в приемной семье особенно важно чувствовать, что он может сам контролировать ситуацию и свою жизнь в целом – самостоятельно распоряжаться своим временем, строить жизненные планы. Не препятствуйте ему в этом, но и не забывайте о том, что человек в этом возрасте еще не взрослый и без вашей заботы, поддержки и контроля ему не обойтись.

ГЛАВА 6. МАЛООБЕСПЕЧЕННАЯ СЕМЬЯ

Чем хуже у вас с деньгами, тем больше шансов, что возникнут непредвиденные расходы.

Закон Вейлера

В современном обществе ярко выражена тенденция к оцениванию успешности человека в соответствии с его материальными достижениями. Особенно ярко это проявляется в подростковой среде. Уважением пользуется тот, у кого «круче» мобильник, «навороченнее» компьютер, чей отец является владельцем дорогой иномарки.

Подросток, воспитывающийся в малообеспеченной семье, изначально чувствует свою обделенность, тем более что сверстники не устают ему это «ставить на вид». Страдая от их нападок, он может начать испытывать по отношению к своим родителям негативные чувства, обвиняя их в неспособности должным образом обеспечить его потребности. В данной ситуации спасти авторитет родителей в глазах подростка может только уважение к ним. Но в том-то все и дело, что ребенку трудно уважать отца и мать, которых он считает неудачниками.

К тому же средства массовой информации поддерживают и пропагандируют культ богатства, а в последнее время на телевидении распространена реклама получения больших денег легким способом. Передачи, в которых за ответы на несложные вопросы участники получают дорогие призы, на бессознательном уровне вызывают убежденность в том, что всего в жизни можно достичь, не прикладывая для этого никаких значительных усилий. Подростки в силу своих психологических особенностей легко внушаемы, их привлекает возможность получения «легких» денег, и к своим мало зарабатывающим родителям они могут начать относиться свысока и даже с презрением. Если же родители и сами переживают по поводу своей бедности, то подросток, чувствуя их тяжелое психоэмоциональное состояние, может испытывать чувство полной безнадежности.

...

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

К школьному психологу обратилась классный руководитель 7-го «Б» с просьбой помочь урегулировать сложную ситуацию, в которой оказался один из ее учеников. По словам педагога, на протяжении всего учебного года в ее классе кто-то методично портил личные вещи школьников: рюкзаки, одежду, оставленные на столе мобильные телефоны. Поймать хулигана долгое время не удавалось. Дошло до того, что ребята перестали оставлять в классе свои вещи без присмотра, каждый подозревал в происходящем своих одноклассников.

На днях классный руководитель случайно обнаружила правонарушителя, поймав его на месте преступления. Им оказался Степан Т., тихий, скромный мальчик из многодетной малообеспеченной семьи. Отец Степана – простой рабочий, мать – домохозяйка, воспитывающая помимо старшего сына еще троих младших детей. Семья жила крайне бедно. Все, что зарабатывал отец, уходило в основном на продукты питания и одежду для членов семьи. Ни на какие «излишества» денег уже не хватало. Сильнее всего, по признанию самого Степана, он переживал по поводу отсутствия у него мобильного телефона, которым большинство его одноклассников пользовалось чуть ли не с детсадовского возраста.

Ситуация низкого достатка семьи была для подростка чрезвычайно травмирующей. Состояние хронического стресса привело к тому, что мальчик постоянно пребывал в плохом

настроении. Степан, над которым другие ученики в последнее время стали еще и злобно подшучивать по поводу его привычки на всем экономить, решил по-своему отомстить им, нанося материальный ущерб.

Классным руководителем было решено не предавать это дело огласке. Для всех учеников порча личного имущества прекратилась таинственным образом. Педагог взял на себя проведение тематических классных часов, ориентированных на воспитание у подростков нравственных установок на самоценность межличностного общения, не зависящую от наличия или отсутствия у человека материальных благ. Также в классе был устроен просмотр фильмов соответствующего содержания. Родители же Степана, осознав всю степень глубины переживаний сына, нашли возможность приобрести ему долгожданный мобильный телефон.

Плюсы и минусы

В малообеспеченных семьях остро встает вопрос о дополнительных затратах на обеспечение развития и досуга ребенка. Зачастую ради насущных нужд приходится приносить в жертву занятия подростка в секциях, кружках, походы на культмассовые мероприятия. С другой стороны, посещающий такую секцию подросток из небогатой семьи будет более ответственно подходить к занятиям и стремиться усвоить все, что преподает тренер или педагог, по максимуму.

Таким образом, в некоторых случаях материальные затруднения могут способствовать формированию у подростка повышенной мотивации к личным достижениям.

Особенностью семей с низким достатком, к сожалению, часто является отсутствие тесных эмоциональных связей между детьми и родителями в силу высокой занятости последних. Родители пытаются устроиться сразу на несколько работ, отсутствуют дома даже вечерами и по выходным, на общение с детьми у них просто

не остается ни сил, ни времени. Нередко бывает и так, что отец или мать, чувствуя неудовлетворенность своей жизнью и ощущая беспросветность дальнейшего существования, начинают злоупотреблять алкоголем или принимать другие психоактивные вещества, что уже переводит семью в разряд социально неблагополучных.

Однако сам по себе малый достаток семьи нисколько не противоречит наличию между ее членами теплых эмоциональных связей, атмосфере сотрудничества и взаимной поддержки. Очень многое зависит от позиции взрослых. При грамотном воспитании и взаимоуважении подросток легче переживает финансовые затруднения. Он способен понять, что родители делают все возможное, чтобы обеспечить его как можно лучше. В конце концов многие молодые люди, приученные с малолетства к труду, находят адекватные способы самостоятельного зарабатывания денег.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Постарайтесь обеспечить себе и ребенку совместный досуг. Конечно, он не должен сводиться к воскресным посещениям оптовых рынков или пропалыванию грядок на даче. Это могут быть прогулки по парку, походы в лес за грибами и любые другие мероприятия, не требующие больших материальных затрат. Важно, чтобы вы с ребенком имели возможность получать новые впечатления, обсуждать их, планировать что-то интересное на следующие выходные. Это даст вам возможность отвлечься от повседневных забот и укрепит эмоциональные связи между членами вашей семьи.

ГЛАВА 7. СКРЫТОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ В БЛАГОПОЛУЧНЫХ ВНЕШНЕ СЕМЬЯХ

Не важно, что что-то идет неправильно. Возможно, это хорошо выглядит.

Закон Мерфи – Скотта

Неблагополучие в семьях может принимать самые разнообразные формы: от всем заметных асоциальных отклонений до скрытых, но от этого не менее серьезных проблем.

В некоторых семьях наблюдается такая форма взаимоотношений, как соперничество между ее членами. Это происходит в том случае, когда на роль лидера претендуют сразу несколько домочадцев. По сути, в такой семье нет главы, который взял бы на себя ответственность за своих близких и за всю семью в целом. Подросток, воспитывающийся в подобных условиях, не имеет четко выраженных ценностных ориентиров, так как каждый семейный лидер пропагандирует собственные нравственные установки.

Ребенку трудно понять, к чьим словам нужно прислушиваться в первую очередь, так как отец может требовать от него делать что-то одно, мать – другое, диаметрально противоположное, а бабушка – третье, противоречащее установкам обоих родителей. Подросток либо учится приспосабливаться к каждому из взрослых членов семьи, либо выбирает наиболее, на его взгляд, авторитетного и поддерживает только его позицию, игнорируя остальных взрослых. Подобный стиль внутрисемейных отношений может способствовать формированию у подростка таких личностных качеств, как льстивость, склонность к манипулированию и заискиванию, лживость, конфликтность, неспособность выслушивать точку зрения собеседника и находить компромиссы.

Неблагополучным считается и такой стиль семейных взаимоотношений, при котором внешне членами семьи декларируются сплоченность, дружеская поддержка и участие, но на самом деле сотрудничество между близкими людьми оказывается мнимым.

Это проявляется в моменты каких-то изменений в привычном

жизненном укладе. Например, жена, супруг которой только что потерял работу и находится в поисках новой, вместо того чтобы поддержать его, «пилит» мужа, заранее обвиняя его в возможных будущих материальных затруднениях семьи. Или в ситуации, когда женщина начинает продвигаться по карьерной лестнице и в связи с этим уделяет ведению домашнего хозяйства меньше времени, члены семьи не радуются ее успехам, а проявляют недовольство невыполнением ею функций домашней хозяйки.

В подобной семье роли каждого ее члена регламентированы негласно, но достаточно жестко. И стоит каким-то внешним факторам внести изменения в привычный уклад, как мнимая сплоченность членов семьи сменяется конфликтностью и неспособностью к взаимовыручке. Воспитываемый в таких условиях подросток не получает необходимых навыков сотрудничества, сопереживания и сочувствия другому человеку, вследствие чего имеет шанс вырасти эгоистичным и равнодушным к чужим проблемам.

Неблагополучие может проявляться и в форме изоляции членов семьи друг от друга. В этом случае преобладают формальные связи между родственниками, близкие же и доверительные отношения отсутствуют. Часто такое происходит, когда любовь между супругами заканчивается, у каждого из них появляется своя личная жизнь и преобладающей эмоцией в отношениях становится равнодушие. Дети крайне болезненно переживают такую ситуацию, они по-своему стараются сплотить семью, неосознанно прибегая иногда к совершенно деструктивным действиям (аутоагрессивное поведение, прогулы уроков, уход из дома).

...

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

К психологу обратилась мать 15-летнего Артема К. с жалобами на резкие изменения, произошедшие в поведении сына. До последнего времени Артем был «примерным» ребенком: хорошо учился, занимался плаванием, свободное время предпочитал проводить дома за чтением книг.

Несколько месяцев назад с сыном начали происходить необъяснимые

перемены: он ни с того ни с сего стал грубить родителям, проявлял по отношению к ним немотивированную агрессию (когда отец пытался сделать ему замечание, мог швырнуть в него каким-нибудь предметом), все больше времени проводил на улице, уже несколько раз приходил домой в состоянии алкогольного опьянения. Вначале родители объясняли происходящее трудностями переходного возраста, но после того, как Артем несколько раз не пришел домой ночевать, даже не предупредив их об этом, всерьез стали опасаться за сына и решили обратиться к специалисту.

При общении с психологом Артем вел себя вызывающе, демонстрировал свою независимость от взрослых и вообще от каких бы то ни было авторитетов. Неоднократно в репликах мальчика звучала мысль о лживости и лицемерии взрослых, о том, что никому и ни в чем нельзя доверять. Однако на контакт он шел и на вопросы отвечал охотно. Создавалось впечатление, что в душе у подростка «наболело» и он нуждается в том, чтобы высказаться.

О родителях Артем отзывался крайне негативно, свою семью считал «насквозь пропитанной враньем», высказывал мысли о скором уходе из родительского дома. Почувствовав, что психолог не осуждает его, искренне принимает его чувства, Артем открыл ему то, что мучило его уже несколько месяцев. Дело в том, что подросток стал случайным свидетелем тайного свидания своего отца с любовницей.

Сын пережил настоящий шок от увиденного и услышанного, он понял, что их семья, внешне любящая и бесконфликтная, на самом деле отнюдь таковой не является. Переполняющие его чувства оказались настолько сильными, что он боялся причинить взрослым физический вред: временами его одолевали мысли о расправе над отцом и его любовницей.

Во время повторной консультации, которую специалист решил провести с матерью мальчика, та призналась, что действительно ее отношения с мужем давно уже стали формальными. Она знает о том, что у супруга есть другая женщина, но оправдывает его, так как понимает его потребность в сексуальных контактах, которые у них с мужем давно отсутствуют. В возможном разводе она не видит никакого смысла, так как «многие так живут», тем более что каждый из супругов получает от совместного проживания некоторые выгоды. Прочность их брака во многом зависит от наличия общего ребенка и квартиры, раздел которой не входит в планы ни одного из них.

В конечном итоге для оптимизации психологического состояния Артема родители приняли решение о его временном переселении к бабушке и дедушке, что было воспринято подростком положительно.

Часть третья ЧТО ДОЛЖНЫ И ЧЕГО НЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ

Компетентный человек – это человек, ошибающийся по правилам.

Закон Энона

Задачи воспитания
Трудоустройство подростков
Половое воспитание
Самые распространенные ошибки родителей
Психологические техники, направленные на улучшение отношений

Легко сказать: воспитывайте своего ребенка правильно! А как отличить правильное воспитание от неправильного? Полагаться на собственную интуицию в большинстве случаев рискованно: мы-то, конечно, желаем нашему ребенку только хорошего, но всегда ли совпадают наши с ним понятия о том, что является хорошим, а что – не очень?

Навязать ему собственные представления, конечно же, хочется, но – сразу предупреждаем – не получится. Подростки способны отрицать даже самые очевидные вещи, если они высказаны их родителями. Однако это вовсе не значит, что отныне вы должны позволять вашему большому ребенку делать все, что ему вздумается.

Ваша главная задача сейчас – научить его само го принимать верные решения, заботиться о своем здоровье и безопасности, выбирать тех, с кем общаться, а от кого желательно по возможности держаться подальше.

Осталось только выяснить, как именно это сделать…

ГЛАВА 1. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

Секрет счастья состоит в том, чтобы полагаться на минимальное число других людей.

Современная народная мудрость

Главное, что требуется от маленького ребенка, – это послушание. Родители формируют его поведение, заставляя или уговаривая есть то, что полезно для здоровья; вовремя ложиться спать; не выбегать на улицу, по которой ездят машины… Выполнение их требований необходимо для его здоровья и безопасности. Многие мамы и папы по инерции продолжают точно так же воспитывать и подростка. Между тем задачи родителей на данном этапе уже совершенно другие.

Если раньше все важные решения за ребенка принимали взрослые, то теперь ему нужно научиться делать это самостоятельно.

Многие родители продолжают контролировать учебную деятельность своих почти уже выросших детей, ругать их за плохие оценки и хвалить за хорошие. В ситуации потери интереса подростка к учебе взрослые зачастую пытаются применить к нему «силовые» методы воздействия – ограничивают его общение со сверстниками, уменьшают количество выдаваемых карманных денег и т. д. В результате взрослеющий человек не ощущает никакой личной ответственности за свои успехи и неудачи, а лишь старается хорошо выглядеть в глазах своих родителей, для которых его учеба в школе и подготовка к поступлению в институт становятся приоритетными задачами.

На самом же деле гораздо важнее суметь вырастить хорошего человека и близкого друга; помочь своему ребенку стать самостоятельной личностью, определиться с целями в жизни, нравственными и духовными ценностями; научиться управлять своим бюджетом и самостоятельно организовать свой быт. Это вовсе не означает, что в самом ближайшем будущем ему придется все это делать самому. Ваша помощь и добрый родительский совет будут нужны вашему ребенку и в дальнейшей, самостоятельной жизни. Тем не менее сам он тоже должен уметь принимать верные решения, ощущать ответственность за свою безопасность, успешность и благополучие и разумно действовать в любых, даже самых сложных, жизненных ситуациях. Все

остальное уже вторично.

Помощь в самоопределении и самооценке

Первостепенной задачей родителей подростка должна стать помощь в формировании основных черт его характера, выработке позитивного и ответственного отношения к жизни, окружающим людям и к самому себе.

В этом возрасте человек переживает так называемый *кризис идентичности (соотнесения)*. Он начинает интересоваться своей личной историей (знакомство родителей, собственное рождение, детство), соотносит себя со своими «корнями», осознает себя как потомок своих старших родственников. Все это необходимо для формирования внутренней целостности взрослеющего человека. Также – впервые в этом возрасте – подросток начинает проявлять интерес к своему внутреннему миру, познает сам себя, строит планы на будущее. Этот процесс носит название *самоопределения.*

Согласно психологическим исследованиям, процесс самоопределения имеет некоторую половую специфику. Так, у мальчиков он ориентирован в основном на профессиональную деятельность. Молодой человек, скорее всего, уже знает, какую специальность он будет осваивать после окончания школы, и оценивает себя соответственно – по своим предметным достижениям. У девушек же самоопределение больше связано с созданием своей будущей семьи, чем с профессией, поэтому они больше ценят собственную успешность в межличностных отношениях, чем в учебной деятельности.

Таким образом, профессионально не определившийся юноша не может чувствовать себя взрослым, у девушки же показателем взросления является наличие претендентов на серьезные отношения с перспективой замужества. Поэтому родители, которые ругают свою дочь за то, что у нее «только кавалеры на уме», в корне неправы – девушка, которая постоянно вертится перед зеркалом и болтает по телефону с молодыми людьми, на самом деле готовится к выполнению своей основной жизненной задачи и учится выстраивать отношения с представителями противоположного пола.

Насколько позитивно будет проходить процесс самоопределения, напрямую зависит от самооценки подростка, и здесь важную роль играет отношение к нему окружающих. С самого раннего возраста ребенок получает информацию о себе от близких людей. Он еще не владеет возможностью самостоятельного оценивания собственной личности и в конце концов начинает видеть себя таким, как это преподносят ему окружающие.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Если подросток часто слышит похвалу в свой адрес, уверения в любви от родителей, близкие не критикуют его на каждом шагу за малейшую оплошность – есть все шансы для формирования у него высокой самооценки и такого важного для человека качества, как самоуважение.

Родителям необходимо знать, что самооценку ребенка нужно постоянно поддерживать извне, для него это необычайно важно и от этого во многом зависит его успешность в будущей взрослой жизни.

Родительский контроль

Нормальная жизнь семьи невозможна без соблюдения установленных в ней правил, призванных поддерживать стабильность обстановки и спокойствие всех ее членов. Маленькие дети комфортно чувствуют себя только в привычных условиях, когда события их жизни повторяются изо дня в день примерно в одно и то же время (об этом же говорят и педиатры – соблюдение режима для ребенка является первейшей необходимостью).

Подрастая, дети точно так же нуждаются в наличии определенных правил, которые упорядочивают их жизнь, снижают тревожность, делают ближайшее будущее достаточно предсказуемым, а значит, безопасным. Более того, ребенок, которому взрослые все позволяют, ни в чем его не ограничивая, может расценить это как равнодушие с их стороны, отсутствие заботы и беспокойства о нем.

В то же время родители должны помнить, что устанавливать правила и контролировать их выполнение нужно грамотно.

Во-первых, принятые в семье порядки не должны противоречить естественным потребностям ребенка.

Так, в переходном возрасте на первый план выступает потребность общения подростка со сверстниками. И ценности, принятые в группе, становятся для него приоритетными.

Взрослеющий человек стремится одеваться так, как одеваются его друзья, слушать ту же музыку, что и они, посещать вместе со всеми концерты своих кумиров. И было бы крайне недальновидным со стороны родителей пытаться запретить ему это делать. Ничего, кроме отчуждения и недоверия, вы этим не добьетесь. Подростку необходимо соответствовать правилам, принятым в группе сверстников, и если они не несут угрозы его жизни и здоровью и не являются асоциальными, то родителям лучше принять их – в частности, дать ребенку возможность ходить с «ужасной» прической и слушать «жуткую» музыку.

Во-вторых, сообщать ребенку об установленных вами для него правилах желательно не приказным тоном, а дружеским, спокойно объясняя ему, почему вы решили ввести какие-то ограничения.

Так, например, в ответ на просьбу сына задержаться подольше в гостях у друга вы можете обозначить допустимое, на ваш взгляд, время его возвращения домой, а на дальнейшие уговоры спокойно выдать обоснование своего решения.

В-третьих, предъявляемые ребенку правила поведения должны единогласно поддерживаться всеми взрослыми членами семьи.

Для этого мамам, папам, бабушкам и дедушкам нужно заранее договориться между собой, что позволительно, на их взгляд, а что – нет. Иначе подросток поймет, что выполнять правила не обязательно, достаточно найти союзника в лице одного из взрослых родственников, заручиться его поддержкой – и действовать по своему усмотрению.

И наконец, правил должно быть не очень много, ведь жить в окружении сплошных «нельзя» крайне затруднительно. Категорически запрещать нужно только то, что представляет опасность для жизни и здоровья (как физического, так и психологического) самого ребенка или окружающих его людей, не принимается обществом и может повлечь за собой привлечение к уголовной или административной ответственности. Остальные же ситуации можно обсуждать совместно с ребенком и находить приемлемые компромиссы, сохраняя взаимопонимание и взаимоуважение. Попробуйте, например, доверить ему, в пределах разумного, самостоятельно распоряжаться своим временем: когда делать уроки, когда гулять, когда смотреть телевизор и т. д.

Зона ближайшего развития

Родители часто задают себе вопрос, насколько самостоятелен их ребенок, можно ли уже переложить какую-то часть ответственности за события его жизни и удовлетворение его

потребностей на него самого и доверить ему выполнение того, что раньше делали только мама и папа. Здесь уместно будет рассказать о таком явлении, как *зона ближайшего развития,* которое изучил и описал выдающийся отечественный ученый Л. С. Выготский.

У каждого ребенка есть ряд дел, которые он может выполнять самостоятельно (например, ваш сын уже научился клеить обои, а дочь неплохо шьет какие-нибудь несложные вещи). Вы спокойно доверяете детям выполнение этих задач и уверены, что здесь они не нуждаются в родительском контроле. Есть то, с чем ребенок сам сейчас справиться никак не может ни самостоятельно, ни даже с вашей помощью. И наконец, есть дела, которые ребенок может пока выполнить только вместе с вами (сын вместе с отцом делает ремонт во всей квартире, дочь с помощью матери шьет чехлы для автомобиля).

Эти-то планы, которые ребенок способен реализовать в сотрудничестве со взрослыми, и являются его зоной ближайшего развития: именно их он через какое-то время сможет выполнять уже самостоятельно.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Чем шире зона ближайшего развития подростка сегодня, тем более самостоятельным и успешным он будет завтра. Таким образом, чем больше времени вы посвящаете ему в процессе построения планов на будущее, овладения им навыками самовоспитания и организации своего быта, тем быстрее он научится делать это все без вашей помощи, все меньше нуждаясь в постоянном родительском контроле.

И еще – обучайте его премудростям взрослой жизни с улыбкой на лице, пусть ваше общение и совместная деятельность доставят удовольствие вам обоим, и тогда у подростка обязательно возникнет желание закрепить

полученный результат.

ГЛАВА 2. ТРУДОУСТРОЙСТВО ПОДРОСТКОВ

За каждым денежным доходом всегда следует неожиданный расход такой же величины.

Первый закон финансовой динамики

Какой подросток не мечтает о самостоятельности? Заработанные деньги не только позволяют школьнику совершать какие-то дополнительные покупки по своему усмотрению, но и, что важнее всего, дают ему ни с чем не сравнимое ощущение уверенности в собственных силах. А вот мнения взрослых по этому поводу весьма противоречивы.

Основной фактор, заставляющий родителей высказываться против, – это опасения за собственный авторитет. Многие родители боятся, что в случае обретения материальной независимости ребенок выйдет из-под их влияния или, что еще хуже, и вовсе покинет родное гнездышко. Поощряют же самостоятельность, как правило, те семьи, в которых хорошо налажен контакт между родителями и детьми и все проблемы решаются не авторитарным методом, а сообща.

Но есть и еще одна немаловажная причина негативного отношения родителей к трудовой деятельности своих несовершеннолетних чад – это снижение успеваемости работающих подростков. Учителя тоже по-разному относятся к данному вопросу. Одни говорят: «В этом возрасте очень велик риск того, что подростку вскружит голову взрослая жизнь и он потеряет интерес к учебе». Другие уверены: «Соблазнов всегда много, и работа далеко не самый опасный из них». Третьи придерживаются нейтральной позиции: «Это проблема самого человека и его семьи».

Прийти к единому мнению здесь непросто, но совершенно необходимо, поскольку проблема трудоустройства детей назрела уже давно и приобрела в некоторых семьях статус революционной ситуации.

Детям, которые твердо решили устроиться на работу, не нужно в этом препятствовать, однако не обходимо посоветовать им правильно расставить приоритеты.

Выбрать такую работу, которая не будет мешать учебе. И помнить о том, что ответственность за свое решение быть самостоятельными они тоже будут нести сами.

Помощь родителей

Родителям следует помочь ребенку разработать тактику и стратегию его трудоустройства вместе с ним, поскольку все те проблемы, с которыми сталкивается взрослый соискатель, касаются и подростков (причем в значительно большей степени).

Платные агентства по трудоустройству, оказывающие «информационные услуги»; недобросовестные работодатели, сначала не желающие заключать трудовой договор, а потом не выплачивающие зарплату; коллективная материальная ответственность в торговле и т. д. Но собственный опыт, пусть даже иногда и горький, дорогого стоит. Поэтому работу подростка в первую очередь следует рассматривать именно как практику. Возможность лично разобраться в ситуации на рынке труда; оценить собственные способности; уяснить для себя различные негласные требования работодателей и прочувствовать все психологические нюансы корпоративной политики, принятой в современных компаниях. Так сказать, провести разведку боем.

Следующая непреложная истина – это, безусловно, необходимость заключения трудового договора. Данная мера против возможной недобросовестности работодателя особенно действенна для подростков. Дело в том, что расторжение трудового договора с несовершеннолетними по инициативе работодателей (за исключением случаев ликвидации организации) допускается только с согласия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав. Так что в том случае, если вашему работающему сыну или дочери, к примеру, решат задержать выплату зарплаты или захотят незаслуженно оштрафовать, смело обращайтесь в эту организацию, созданную специально для защиты гражданских прав детей и подростков.

Вообще, прежде чем приступать к поискам подходящей вакансии, очень полезно ознакомиться с законами, регламентирующими труд несовершеннолетних граждан. Разумеется, на практике эти законы в полной мере выполняются только в случае трудоустройства на госпредприятие. Тем не менее знать их необходимо – ведь эти нормы разрабатывались прежде всего с целью обеспечить социальную защиту и безопасность работающих подростков. А раз так, то вы имеете полное право требовать от любого работодателя соблюдения этих несложных правил по отношению к вашему ребенку.

...

ЮРИДИЧЕСКАЯ СПРАВКА

1. Труд подростков в России разрешен с 14 лет.

2. До 16 лет детей трудоустраивают только с письменного согласия их родителей.

3. Чтобы не перегружать неокрепший организм, для школьников предусмотрен неполный рабочий день. Во время учебы это два часа в день для 14-летних, два с половиной для 15-летних и три с половиной часа для тех, кому 16–17 лет. На время каникул эти цифры увеличиваются соответственно до четырех, пяти и семи часов в день.

4. На работу подростка могут принять только после предварительного медицинского осмотра, оплата которого по закону должна осуществляться исключительно за счет средств работодателя.

5. Запрещается применение труда лиц в возрасте до восемнадцати лет на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, на подземных работах, а также на работах, выполнение которых может причинить вред их здоровью и нравственному развитию (игорный бизнес, работа в ночных кабаре и клубах, производство, перевозка и торговля спиртными напитками, табачными изделиями, наркотическими и токсическими препаратами). Также запрещаются переноска и передвижение несовершеннолетними работниками тяжестей, превышающих установленные для них предельные нормы.

6. Отпуск несовершеннолетним

гражданам предоставляется в удобное для них время и составляет 31 календарный день.

ГЛАВА 3. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

Многие вещи непонятны нам не потому, что наши понятия слабы, но потому, что сии вещи не входят в круг наших понятий.

Закон Пруткова

Пол будущего ребенка определяется уже на шестой неделе внутриутробного развития. Половые различия в поведении детей проявляются начиная с 2–3 лет (так, например, мальчики предпочитают играть в машинки и самолетики, а девочки – в куклы).

Под воздействием воспитания различия в поведении усиливаются, а в пубертатный период к этому присоединяется гормональная перестройка всего организма. В физиологическом развитии взрослеющего человека происходит так называемый гормональный взрыв, во многом объясняющий повышенную активность, энергичность, а иногда и агрессивность ребенка. Обеспокоенные мамы и папы начинают окружать свое чадо всевозможными запретами, что только усугубляет переживания подростка.

Почти у всех обратившихся к психологу в связи с данной проблемой родителей (детство которых пришлось на советские времена) в анамнезе имеется собственная психотравма, связанная с вопросами сексуального развития.

...

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

За консультацией психолога обратилась Марина Петровна, мать 14-летнего Максима Б. Женщина жаловалась на плохое поведение своего сына, который, по ее словам, стал дерзким и неуправляемым, и далеко не сразу решилась раскрыть истинную суть вопроса, по поводу которого предприняла поход к специалисту.

Испытывая невероятное

смущение, она все же призналась в том, что недавно обнаружила среди личных вещей Максима фотографии порнографического содержания. Мать восприняла это событие как настоящую катастрофу. Она абсолютно не ожидала ничего подобного от своего «домашнего» мальчика, внутренне сразу же отстранилась от сына и призналась психологу в том, что даже начала опасаться своего ребенка. В том, что сын страдает каким-то психическим заболеванием, она даже не сомневалась.

В процессе консультации выяснилось, что женщина абсолютно не представляет себе особенностей формирования мужской сексуальности, более того, все, что так или иначе связано с физиологической стороной взаимоотношения полов, для нее – закрытая тема, настоящее табу. Причины такого восприятия данного вопроса, как обычно, крылись в собственном детстве женщины.

Она не сразу решилась рассказать о том, что лет в 12–13, когда она занималась мастурбацией, ее случайно застал отец, который в этот день должен был находиться на работе, но заболел и поэтому остался дома. Он испугался еще больше, чем дочь, и опрометью выбежал из комнаты, громко хлопнув дверью. Ни дочери, ни жене он ничего не сказал, но взаимоотношения между Мариной и отцом после этого случая сильно изменились. Отец стал испытывать по отношению к ней немотивированное раздражение, начал контролировать все ее

телефонные разговоры, а когда однажды она зашла после школы к подруге и вернулась домой на два часа позже обычного времени, ударил ее и оскорбил. Девочке больше всего хотелось поговорить об этом с матерью, но та грубо прервала ее сразу же, как только поняла, какую тему дочь собирается с ней обсуждать. Это не было следствием безразличия к проблемам ребенка, она очень любила свою дочь. Однако суровое воспитание и подсознательный страх говорить о сексе заставили ее оттолкнуть девочку в тот момент, когда она больше всего нуждалась в поддержке.

На какое-то время Марина полностью ушла в себя, потеряла интерес к общению со сверстниками. Родители, видя, что дочь «исправилась», окружили ее повышенной заботой и вниманием. Ее не загружали никакой домашней работой и всячески поощряли ее желание учиться. Со временем психологическая травма несколько забылась, но навсегда оставила след на личности девушки.

Марина Петровна рассказала, что никогда в школе и далее в институте у нее не было отношений с молодыми людьми, она, с одной стороны, хотела создать семью, иметь детей, а с другой – всеми способами избегала общения с представителями противоположного пола. Женщина жила с родителями, работала, осознавала, что что-то в ее жизни происходит не совсем так, как хотелось бы, но не знала, как изменить сложившуюся ситуацию. Так продолжалось вплоть до тридцати с лишним лет, когда один

из ее коллег, молодой женатый мужчина, проявил к ней симпатию. Марина понимала, что свою семью ради нее он не разрушит, да и не претендовала на это. Состарившиеся к тому времени родители очень хотели внука, и Марина родила ребенка – для них и для себя.

Сына женщина очень любила, проводила с ним много времени, водила по театрам, музеям, выставкам. Отношения у них были очень близкие, Максим доверял матери все свои переживания, и она всегда старалась ему помочь. На момент же обращения к психологу ситуация изменилась кардинальным образом. Мать поняла, что ее сын перестал быть прежним маленьким мальчиком, что он постепенно становится мужчиной, а перед мужчинами она испытывала неосознанный страх.

Услышав от психолога, что в поступках Максима нет ничего необычного и тем более нездорового, Марина Петровна несколько успокоилась, но для нормализации дальнейших отношений в этой семье потребовалась длительная психотерапевтическая работа именно с ней.

Ранние половые связи

Нарастающая продукция гормонов в период полового созревания способствует пробуждению сексуальных ощущений, эротических мыслей и фантазий как у мальчиков, так и у девочек. Однако сама по себе гормональная стимуляция организма не является условием, достаточным для возникновения новых видов поведения, если подросток не достиг состояния психосексуальной готовности к началу «взрослой жизни».

Соответственно, общих медицинских рекомендаций относительно оптимальных сроков начала половой жизни нет: все зависит от степени психологической зрелости человека, его

ответственности и грамотности. Случайная половая связь, к которой подросток был не готов, способна не только причинить ему моральные и физические страдания, но и оказать негативное влияние на всю его последующую жизнь.

Слишком ранние половые связи объясняются обычно не плохим воспитанием или «распущенностью», как это было принято называть в советском обществе, а потребностью подростка в нежности, тепле и близких отношениях, которых ему не хватает в собственной семье. Решение относительно вступления в интимную близость с другим человеком подросток должен принимать самостоятельно, и задача родителей не ограничивать свободу сына или дочери, а, наоборот, дать все необходимые знания.

В раннем подростковом возрасте запреты зачастую вызывают лишь нездоровый интерес и повышенное любопытство, вследствие чего ребенок фиксирует все свое внимание именно на сексуальном аспекте взаимоотношений и теряет интерес ко всему остальному, что может стать причиной возникновения серьезных проблем в общении со сверстниками и различных психопатологий. Чем большей информацией владеет подросток, тем проще ему будет устанавливать нормальные отношения и правильно себя вести с представителями противоположного пола, что, кстати, поможет ему избежать тех нежелательных последствий, которые так пугают родителей: заболеваний, передающихся половым путем, незапланированной беременности и т. д.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Половое воспитание подростка ни в коем случае не должно быть направлено на подавление его сексуальности! Отсутствие интереса к сексу в этом возрасте является скорее патологией, чем нормой.

Подростки с запаздыванием полового развития могут страдать от чувства ущербности; они гораздо в большей степени, чем их ровесники, подвержены риску развития

депрессий, употребления психоактивных веществ и т. д. Поэтому основная задача родителей – тактично подготовить подростка к началу его личной жизни; стать для него не представителями «полиции нравов», а главными советчиками и союзниками.

ГЛАВА 4. САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

Число ошибок, которые нельзя обнаружить, бесконечно, в противовес числу ошибок, которые можно обнаружить, – оно конечно по определению.

Закон ненадежности Джилба

Авторитарность и жесткость

Авторитарный стиль воспитания предполагает стремление взрослых максимально подчинить ребенка своему влиянию, добиваться от него обязательного выполнения предъявляемых требований. Такие родители не приветствуют проявления инициативы со стороны подростка, полностью контролируют всю его жизнедеятельность, а в случае неподчинения или недостаточно качественного выполнения своих пожеланий применяют наказания.

Авторитарные родители зачастую относятся к своему ребенку излишне критично, считают его недостаточно развитым для своего возраста, постоянно придираются к нему по мелочам, сравнивают с более успешными, на их взгляд, детьми, регулярно выражают свое недовольство, редко хвалят и одобряют. Все это может способствовать развитию у ребенка чувства собственной неполноценности.

Важно помнить мудрые слова из известного отечественного мультфильма о приключениях капитана Врунгеля: «Как вы лодку назовете, так она и поплывет». Некоторые родители не стесняются оскорблять подростка, называя его «идиотом», «придурком», «дебилом», а потом удивляются, почему он плохо учится и отказывается выполнять даже самые элементарные поручения. Если ребенок подвергается регулярным физическим наказаниям, то это может способствовать формированию у него таких личностных качеств, как жестокость и неспособность к состраданию, высокая тревожность и заниженная самооценка.

Конечно, при желании в авторитарном стиле воспитания можно найти некоторые плюсы. Ведь ребенок, воспитывающийся

в такой семье, послушен, дисциплинирован, у него сформированы желательные для взрослых установки и навыки поведения. Но следует помнить, что рано или поздно (а чаще всего это происходит именно в подростковом возрасте) многие из этих детей начинают активно протестовать против подобного с собой обращения и требовать уважения к собственным желаниям и потребностям.

Подросток может начать отдаляться от родителей, испытывать по отношению к ним чувства отчуждения и даже враждебности. Выходя из-под родительского контроля, такие подростки часто проявляют агрессивные реакции в отношении окружающих и нарушают те правила поведения, которые внушались им взрослыми в приказном порядке. Вместе с тем они иногда совершенно апатичны и пассивны в отношении своего дальнейшего жизнеустройства, ведь навыки самостоятельности остались у них так и остались невыработанными.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Приучить ребенка к дисциплине гораздо легче, занимая позицию сотрудничества. Спокойно и мягко обсуждая с подростком возможные правила его поведения, вы исподволь формируете у него внутреннее согласие на их выполнение.

Требование, выдвинутое вами, но донесенное до ребенка психологически грамотно, постепенно принимается им как одна из неотъемлемых составляющих его жизни и становится его собственным. А своим личным установкам следовать уже гораздо приятнее и проще, чем навязанным извне.

Излишняя либеральность

Данный стиль воспитания является абсолютной противоположностью авторитарному. Ребенок с самого рождения становится кумиром семьи, его малейшие прихоти и капризы родители стараются удовлетворить незамедлительно. Малыш

постоянно окружен заботой, вниманием, взрослые терпеливы с ним, контролируют проявление собственных негативных эмоций, стремятся дать ребенку все возможное.

Когда в семье возникают конфликты между родителями и детьми, то они всегда разрешаются в пользу ребенка, интересы же взрослых в данном случае полностью игнорируются, то есть конструктивного выхода из трудной ситуации не происходит. Родители надеются, что ребенок со временем сам научится каким-то образом себя ограничивать, а нормы поведения усвоит в школе, колледже, институте, но не в собственной семье, где он растет в атмосфере полной вседозволенности.

Последствия подобного воспитания иногда бывают неутешительными. Такие подростки могут быть неуправляемыми. Они не привыкли прислушиваться к чужому мнению, подчиняться установленным правилам, им сложно нести ответственность за свои поступки. Сами подростки чувствуют себя неуверенно, так как жить в мире без четких правил и ограничений крайне сложно. Часто в детском коллективе они становятся аутсайдерами, ведь никто не хочет дружить с человеком, который ценит только собственное мнение.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Родителям не следует проявлять уступчивость во всем, так как, привыкнув к этому в семье, подросток будет ждать подобного отношения и от других людей.

Несоответствие между ожидаемым и действительным поведением окружающих иногда приводит к снижению самооценки и глубоким внутриличностным конфликтам. В таких случаях лучше всего обратиться за помощью к профессиональному психологу.

Гиперопека

Воспитание по типу гиперопеки может способствовать формированию у ребенка комплекса неполноценности.

Есть семьи, где с раннего возраста малыш находится под

пристальным контролем взрослых, чаще всего – матери. В такой семье родители все сами решают за ребенка вплоть до старшего подросткового возраста, а иногда эта «усиленная забота» продолжается и по отношению к уже взрослому человеку. Такой подросток не приобретает никаких навыков самостоятельности, чувствует себя беспомощным в простейших бытовых ситуациях, нуждается в постоянном одобрении со стороны взрослых и в том, чтобы его регулярно направляли по жизненному пути. Подросток ощущает себя ущербным в сравнении с самостоятельными сверстниками, но не может выйти из-под контроля родителей из-за чувства страха перед возможностью взять на себя ответственность за свои поступки. Именно такие юноши, став взрослыми, остаются «маменькиными сынками», а девушки при любой семейной ссоре собирают вещи и «уходят к маме».

Комплекс неполноценности может сформироваться у подростка и в том случае, если он, переживая неудачи, не получил навыков по преодолению препятствий, не научился справляться с трудностями. Например, если такой ребенок испытывает сложности в обучении, то вместо того, чтобы начать усиленно заниматься дополнительно, он решит для себя (возможно, не без помощи окружающих), что попросту неспособен хорошо учиться, так как недостаточно умен, и внешне смирится с ролью неудачника, вместе с тем испытывая от этого внутренние страдания.

Однако часто происходит и по-другому. Многие дети, родители которых являются приверженцами воспитания по типу гиперопеки, с приходом подросткового возраста начинают активно отстаивать собственную свободу. И если взрослые не прислушиваются к желаниям своего взрослеющего сына или дочери, то они рискуют навсегда потерять душевный контакт с подростком.

...

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

К психологу обратились родители 16-летнего Сергея К. Молодой человек уже в течение месяца не жил дома, избегал встречаться с родителями и не отвечал на их телефонные звонки. Когда отец попытался увидеться с сыном возле школы после окончания

уроков, тот в присутствии одноклассников резко пресек все его попытки к общению.

Отчаявшиеся родители рассказали психологу, что непонимание между ними и сыном началось с того момента, когда он познакомился с 18-летней студенткой педагогического колледжа Юлией. Сергей был интеллигентным, хорошо воспитанным юношей, отлично учился, готовился к поступлению на юридический факультет университета. Отец, кадровый военный, гордился им, сын оправдывал все его ожидания, подавал большие надежды на будущее. В этом доме всегда было уютно и комфортно всем его обитателям: мать Сергея, домохозяйка, полностью посвятила свою жизнь мужу и сыну. В семье существовали устоявшиеся годами традиции: совместный досуг в выходные дни, ежедневные общесемейные завтраки и ужины, во время которых происходили задушевные беседы между членами семьи.

Когда Сергей влюбился, он первым делом рассказал об этом родителям, даже и не думая ничего скрывать от них. Узнав, что избранница сына на два года его старше, родители даже обрадовались, так как понадеялись на то, что более взрослая девушка не допустит в отношениях никаких преждевременных «вольностей».

Через некоторое время Сергей сообщил родителям, что они с Юлией приняли решение жить вместе, так как их отношения более чем

серьезные и в будущем они вообще собираются пожениться. Отец и мать категорически воспротивились подобному решению. Больше всего их испугало то, что Сергей решил отложить на время поступление в университет, так как собирался устроиться на работу, чтобы обеспечивать свою семью самостоятельно.

Отец, привыкший к тому, что сын всегда прислушивается к его мнению, категорически запретил ему воплощать в действительность задуманное. Родители Сергея дружно ополчились против Юли, считая ее виновницей того, что их сын «сбился с пути». В семье начались ежедневные конфликты, Сергей грубил родителям, приходил домой поздно, хотя учиться продолжал по-прежнему успешно. В конце концов молодой человек ушел из дома к любимой девушке, которая вместе с матерью жила в небольшой комнатке в коммунальной квартире.

Родители юноши находились в тяжелейшем эмоциональном состоянии, они уже были готовы пойти на попятную, единственное, на чем они все же продолжали настаивать, – это обязательное поступление Сергея в университет.

У матери молодого человека обострились все имеющиеся в наличии хронические заболевания. Отец тоже сильно сдал за последнее время, его былая категоричность в суждениях и стремление всегда настоять на своем уступили место апатии и тоскливому настроению.

Задача психолога в данной ситуации сводилась прежде всего к нормализации и стабилизации их

психоэмоционального состояния. Оказавшись в кризисной ситуации, родители Сергея самостоятельно переосмыслили происходящее, осознали, что, не принимая выбор своего ребенка, они рискуют вообще потерять возможность общаться с ним.

С течением времени Сергей возобновил отношения с родителями, но жить молодая семья так и продолжала на территории девушки. Молодой человек, окончив школу, устроился на постоянную работу и поступил учиться на заочное отделение юридического факультета университета.

Равнодушие (гипоопека)

Воспитание в стиле гипоопеки подразумевает неучастие либо недостаточное участие родителей в жизни ребенка.

Такое часто случается в асоциальных семьях, где взрослые члены семьи являются нарко– или алкоголезависимыми. Дети здесь растут сами по себе, зачастую не удовлетворяются даже их базовые потребности (отсутствие регулярного питания, одежды по сезону, спального места). Часто такие семьи становятся предметом внимания органов опеки и попечительства и социальных служб.

Но есть вполне благополучные внешне семьи, где ребенок хорошо одет, накормлен, даже посещает кружки и секции, однако отношение родителей к нему носит формальный характер: взрослых абсолютно не интересует внутренний мир ребенка. Такое может происходить в силу занятости родителей, их загруженности профессиональными или семейными обязанностями (многодетные родители, бизнесмены, люди творческих профессий и т. д.).

Здесь, в отличие от авторитарного стиля воспитания, взрослые контролируют ребенка по минимуму, он ведет достаточно свободный образ жизни, не испытывая на себе влияния каких бы то ни было правил и запретов. Возможно, в результате подросток и станет более самостоятельным, чем его ровесники, ведь полагаться он привык только на самого себя, но в такой ситуации велик риск его попадания в асоциальную группу сверстников, где он наконец-то почувствует себя нужным и

значимым. Пытаясь всеми способами привлечь к себе внимание родителей, такой ребенок может начать употреблять психически активные вещества, забросить учебу в школе, начать совершать противоправные действия.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Даже если вы очень загружены многочисленными делами, найдите время для того, чтобы сказать ребенку, как вы его любите, скучаете по нему, нуждаетесь в нем. Желательно, хотя бы изредка, организовывать увлекательный и запоминающийся совместный досуг – это позволит подростку почувствовать свою значимость в вашей жизни и понять, что для вас действительно очень важно общение с ним.

ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УЛУЧШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Хочешь жить в согласии – соглашайся!

Правило Рейберна

Зрительный и тактильный контакт

Всем известно о природном феномене, характеризующимся тем, что без физического контакта с другими людьми новорожденные младенцы отстают в развитии и даже могут погибнуть, несмотря на хорошие условия и достаточное количество пищи. Это явление носит название сенсорного голода.

То же самое происходит при сенсорной депривации (психическом состоянии, характеризующимся длительным лишением возможности удовлетворения какой-либо важной потребности) и у взрослых людей. Например, заключение человека в одиночной камере приводит к возникновению временных психических нарушений даже чаще, чем жестокое обращение или физические страдания. Таким образом, удовлетворение сенсорного голода столь же важно для людей, как и насыщение пищей.

В ходе взросления ребенок постепенно отдаляется от матери, с которой до этого он составлял единое целое. Он учится распознавать интонации голоса и мимику других людей. Огромное значение приобретает зрительный контакт. С одной стороны, в жизни появляются все новые и новые обстоятельства, препятствующие той близости с матерью, которая была у него в младенческом возрасте, а с другой – он продолжает неосознанно стремиться именно к такому физическому контакту.

У взрослого человека младенческий сенсорный голод трансформируется в голод другого типа, который можно определить как потребность в признании. Тем не менее необходимость в физических контактах остается.

РЕКОМЕНДАЦИЯ

Контакт с подростком, стыдящимся проявления своих чувств, может принимать самые разные формы. Родители могут его погладить, обнять или похлопать, иногда даже просто ласково ущипнуть или легонько щелкнуть по лбу. Даже самый незначительный и мимолетный контакт полезнее для ребенка, чем его отсутствие.

Старайтесь открыто и дружелюбно смотреть друг другу в лицо. Эксперименты, проведенные учеными, доказывают, что физические контакты оказывают благоприятное воздействие не только на наше эмоциональное состояние, но даже на биохимические процессы и сопротивляемость организма инфекциям. Поэтому ни при каких обстоятельствах не лишайте своего ребенка родительской ласки – она для него очень важна!

Активное слушание

Эта техника является базовой для любого практикующего психолога. Направлена она на то, чтобы показать собеседнику, что вы полностью понимаете (или желаете понять) его чувства и принимаете их. Активное слушание заключается в отражении информации, которую доносит до вас собеседник, с одновременным обозначением его чувств.

Поясним на примере. Расстроенный сын, не справившись с домашним заданием по математике, может в сердцах заявить: «Надоела мне эта математика, ничего не получается! Не буду больше над ней сидеть, пусть ставят двойку!»

Обычно в такой ситуации родители начинают убеждать ребенка в том, что домашнее задание все-таки необходимо выполнить, и – в лучшем случае – предлагают свою помощь. Но ребенок, почувствовав, что вы не понимаете его переживаний, может продолжать настаивать на своем уже более категорично: «Не буду, и все!» При использовании же техники активного слушания такой диалог мог бы выглядеть следующим образом:

– Надоела мне эта математика, ничего не получается! Не буду больше над ней сидеть, пусть ставят двойку!

– У тебя не получается выполнить задание, поэтому ты расстроен.

Против подобного утверждения вряд ли последуют возражения, поскольку вы сумели вербализовать чувства ребенка, показать, что вы его услышали. Дальше уже он сам может попросить вас о помощи:

– Да, я расстроился, столько времени сижу, и все зря. Мама, поможешь мне с этим разобраться?

Использование техники активного слушания способно так «разговорить» ребенка, что он откроет вам все свои сокровенные мысли и желания, так как почувствует, что вы понимаете и принимаете его.

...

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

Четырнадцатилетний сын лет жалуется матери: «Не буду я с отцом больше никаких дел иметь, он никого, кроме себя, не слышит!»

Мать: Ты не хочешь общаться с отцом. Папа тебя не выслушал, и ты на него обижен.

Сын: Конечно обижен. Смотрит свой футбол, а по другому каналу фильм идет интересный, который я давно уже ждал.

Мать; Ты хотел посмотреть фильм, а возможности нет, и ты расстроился.

Сын: Еще как расстроился! У всех ребят отцы как отцы, а мой совсем на меня внимания не обращает, с работы придет – и сразу в телевизор.

Мать; Ты хочешь, чтобы папа уделял тебе больше внимания.

Сын: Еще бы. Ладно, пойду посмотрю с ним футбол, фильм еще сто раз покажут.

Таким образом, в результате грамотного ведения беседы матерью

подростка тот «сбросил» эмоциональное напряжение и сам нашел способ адекватного построения отношений с отцом. Дальнейшее зависит еще и от того, готов ли отец услышать сына и начать уделять ему внимание в большем объеме.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Регулярное применение активного слушания в процессе общения позволит вам выстроить доверительные отношения со своим сыном или дочерью, даст возможность лучше узнать своих детей, увидеть, что их тревожит и беспокоит.

Подробнее об этом вы можете прочитать в замечательной книге талантливого педагога и известного ученого Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?».

Искреннее выражение собственных чувств

Родителям необходимо помнить о том, что важно не только уметь выслушать ребенка, но и выразить **свои собственные чувства, особенно если они вас переполняют.**

Не рекомендуется постоянно скрывать свои негативные эмоции. Во-первых, ваше невербальное поведение все равно покажет истинное положение вещей (жесты, позы, мимика, интонация лучше всяких слов продемонстрируют подростку ваши чувства). Во-вторых, в случае накапливания негативных эмоций существует вероятность того, что рано или поздно они прорвутся в гораздо менее безобидной форме. В-третьих, загоняя отрицательные переживания внутрь себя, вы имеете шанс получить психосоматические расстройства.

В то же время родителям нужно помнить о том, что сообщать о своих чувствах ребенку нужно грамотно. Говорите о своих переживаниях от первого лица (в психологии подобные высказывания называются «Я-сообщения»). Например: «я расстроена», «я волнуюсь», «мне обидно». Это поможет вам самим разобраться в том, какое именно чувство вызывает у вас поведение ребенка, и позволит ему, в свою очередь, услышать вас.

По возможности избегайте использования *«Ты-* сообщений» вроде: «на кого ты похож?», «ты меня расстроил», «я обижена на тебя», «меня возмущает твое поведение», поскольку в них заложено обвинение ребенка, критика в его адрес. Замените их безличными фразами: «я расстраиваюсь, когда вижу такое поведение», «я обижаюсь, когда чувствую, что меня не уважают», «меня возмущает, когда дети игнорируют замечания взрослых».

Используя в процессе своего повседневного общения в семье техники активного слушания и «Я-сообщений», вы почувствуете, что не только сами стали лучше понимать своего ребенка, но и он начал более внимательно относиться к вашим просьбам и пожеланиям.

Способы конструктивного разрешения конфликтов

В любой семье конфликты неизбежны, но, как это ни парадоксально, они могут не только не ухудшить, но даже улучшить отношения между домашними.

Все зависит от того, насколько грамотно мы умеем вести себя в ситуациях столкновения интересов.

Наиболее распространены два непродуктивных способа разрешения конфликтных ситуаций. Первый характерен для тех семей, где родители предпочитают авторитарный тип воспитания. В данном случае любой конфликт решается просто: «Будет так, как я сказал, и обсуждению это не подлежит», то есть взрослый всегда прав именно потому, что он взрослый. Ребенок в этом случае понимает, что с его мнением никто не считается, его не уважают. Это может привести и к последующей агрессивности по отношению к родителям, и к чувству собственной неполноценности, и, конечно, к попыткам разрешения конфликтных ситуаций в собственной будущей личной жизни таким же образом.

Второй способ присущ родителям, воспитывающим своего ребенка в стиле «кумир семьи». Здесь конфликтные ситуации разрешаются в пользу ребенка, поскольку родители (чаще мать) пытаются избежать острых углов в отношениях. В таких семьях дети вырастают эгоистами, не приспособленными к жизни во внешнем мире, где никто не будет подстраиваться под их желания.

А ведь конфликты можно разрешать таким образом, чтобы ни одна из сторон не чувствовала себя ущемленной, а, наоборот, создавалась бы атмосфера сотрудничества в семье. Для этого необходимо использование техник активного слушания и «Я-сообщений». Активно слушая ребенка, родители осознают его позицию, желания, понимают, к чему он стремится в данной ситуации. «Я-сообщения», в свою очередь, позволяют ребенку

узнать о том, чего хотят родители (их интересы). Таким образом, стороны уже могут четко представить себе желания друг друга.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

В случае возникновения конфликтной ситуации следует рассмотреть несколько альтернативных способов ее разрешения. Учитываются все предложенные варианты, даже самые, казалось бы, непродуктивные. Хорошо, если первым свои мысли будет озвучивать ребенок.

После того как родители обсудили с подростком различные предполагаемые пути выхода из конфликта, им нужно совместно выбрать одно компромиссное решение, которое в той или иной мере устроило бы обе стороны. При данном подходе нет проигравших и выигравших: как дети, так и родители остаются вполне удовлетворенными, а семья в результате становится еще более сплоченной и дружной.

Часть четвертая САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРУДНОГО ВОЗРАСТА

Если что-то очень хочется сделать – это или аморально, или запрещено, или вредно для здоровья.

Марк Твен

Подростковая преступность
Зависимость
Депрессия и суицид
Психосоматические заболевания

Мы очень надеемся, что те проблемы, о которых написано в этой, заключительной части нашей книги, никогда не коснутся ни вас, ни ваших детей.

Ситуации, о которых здесь говорится, требуют незамедлительного обращения к специалистам – психиатрам, наркологам, социальным педагогам, врачам, юристам. Решить их без посторонней помощи могут очень немногие родители. Основная задача мам и пап состоит не в том, чтобы справляться с последствиями своих педагогических ошибок, а в том, чтобы изначально свести их количество к минимуму. Тем не менее ознакомиться с изложенной здесь информацией все же желательно, ибо «кто предупрежден – тот вооружен».

ГЛАВА 1. ПОДРОСТКОВАЯ ПРЕСТУПНОСТЬ

Не все, что можно делать безнаказанно, следует делать.

Аксиома Расина

В современном обществе крайне остро стоит проблема подростковой преступности, или *делинквентности* (делинквентное поведение является разновидностью криминального и при крайних своих проявлениях классифицируется как уголовно наказуемое). Обычно делинквентность начинается с регулярного пропуска школьных занятий и приобщения подростка к группе сверстников, в которой приоритетными являются асоциальные установки. Как правило, в подобных группах в качестве лидера выступает старший по возрасту человек, более агрессивный, чем остальные члены группы, иногда – уже побывавший в местах лишения свободы. В этом возрасте подростку необходимо соотносить себя и свое поведение с личностью авторитетного взрослого, и – при неблагоприятных обстоятельствах – подобным авторитетом может стать лидер асоциальной группы.

Причины возникновения асоциального поведения

Каковы же основные причины, приводящие подростка в неблагополучную среду?

Выделяют, во-первых, наследственно-биологические факторы. Конечно, склонность к совершению преступлений по наследству не передается, но определенные особенности нервной системы (повышенная возбудимость, эмоциональная лабильность) являются генетически обусловленными. Такие дети часто лгут, отличаются безрассудством и эксцентричностью. В подростковом возрасте повышается риск возникновения у них различных форм асоциального поведения. Кроме того, как показывают клинические наблюдения, среди людей с таким складом личности гораздо в большей степени, чем среди остального населения, распространены алкоголизм и другие расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ.

Но самое сильное воздействие на формирование у подростка тех или иных форм поведения оказывает, безусловно, окружающая его микросоциальная среда – семья, школа, ближайшие друзья и знакомые. Многие подростки, совершающие

противоправные действия, являются выходцами из социально неблагополучных семей. Родители, принимающие алкоголь и наркотики, зачастую неработающие, не могут вложить в ребенка необходимые духовно-нравственные ценности, так как зачастую сами ими не обладают. К тому же такие семьи в большинстве случаев являются материально нуждающимися, и подросток не может позволить себе иногда даже покупку учебников, не говоря уже о чем-то большем.

В школе такой ребенок, как правило, конфликтует как с учителями, так и со своими одноклассниками, демонстрируя так называемую педагогическую запущенность. Естественно, в подобных условиях самооценка ребенка занижена, он чувствует свою ненужность и ущербность. И только группа таких же неблагополучных подростков дает ему возможность быть принятым, услышанным, повысить свою самооценку, приобрести самоуважение, пусть и с помощью совершения противоправных действий.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Во многих случаях главной причиной асоциального поведения подростка является отсутствие у него самоуважения. Если ваш ребенок не успешен в учебе и не имеет увлечений, в которых он мог бы себя реализовать, словом, не оправдывает ваших ожиданий, не спешите осуждать его за это – поверьте, он и сам страдает, так как чувствует свою неполноценность. Родители должны принимать своего ребенка со всеми его недостатками. Такому подростку нужна не критика, а помощь: постарайтесь вместе с ним найти ту сферу жизнедеятельности, в которой он сможет оказаться успешным и повысить за счет этого свою самооценку.

Другой вариант «трудного» подростка – это ребенок,

воспитывающийся в стиле гиперопеки, «маменькин сынок». В подростковом возрасте у таких детей может развиться негативизм по отношению к образу жизни родителей, протест против постоянного контроля и давления. Улица в данном случае дает возможность подростку обрести наконец чувство долгожданной свободы и самостоятельности.

Для таких родителей известие о том, что их ребенок совершил правонарушение, становится настоящим шоком, особенно если действия подростка «подпадают под статью». Здесь следует отметить, что законодательство РФ предусматривает различные законные пути освобождения несовершеннолетних граждан от ответственности и наказания при условии, что преступление было совершено подростком впервые и не относилось к разряду тяжких и особо тяжких. Однако родители в такой ситуации должны, разумеется, сделать соответствующие выводы относительно методов воспитания своего сына или дочери и внести в них необходимые коррективы.

...

ЮРИДИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Уголовно-правовую ответственность человек несет по достижении на момент совершения преступления 16 лет. По 20 составам тяжких и некоторых иных преступлений (убийство, изнасилование, кража, грабеж, разбой, хулиганство, вандализм и др.) установлена уголовная ответственность с 14 лет.

Уголовно-процессуальное законодательство в отношении несовершеннолетних имеет свои особенности.

1. Задержание и арест в качестве меры пресечения применяются к лицам, не достигшим 18-летнего возраста, лишь в исключительных случаях – ст. 393 УПК РСФСР.

2. Лишение свободы несовершеннолетним может

назначаться на срок не свыше 10 лет (для взрослых по совокупности приговоров этот срок составляет 30 лет) – ст. 88 и 89 УК РФ.

3. При назначении наказания несовершеннолетнему суд призван рассмотреть возможность применения мер, не связанных с лишением свободы. Во всех случаях, определив вид наказания, суд должен обсудить вопрос о возможности назначения ему наказания ниже низшего предела – ст. 64 УК РФ.

4. Такие виды наказания, как смертная казнь и конфискация имущества, к несовершеннолетним не применяются.

5. Несовершеннолетний, осужденный за совершение преступления небольшой или средней тяжести (при максимальном наказании до 5 лет лишения свободы), может быть освобожден судом от наказания с применением принудительных мер воспитательного воздействия (помещением в специальные коррекционные общеобразовательные школы и профессиональные училища с круглосуточным наблюдением и контролем за воспитанниками). Территория учреждения охраняется; проводится досмотр вещей воспитанников, поступающих им посылок, бандеролей и передач. Ограничение контактов с родителями, уменьшение норм питания, лишение прогулок не допускается.

6. К освобожденным судом от уголовной ответственности несовершеннолетним могут быть применены следующие принудительные меры

воспитательного воздействия: предупреждение; передача под надзор родителей или лиц, их замещающих, либо специализированного госоргана; возложение обязанности загладить причиненный вред; ограничение досуга и установление особых требований к поведению несовершеннолетнего. В случае систематического неисполнения несовершеннолетним принудительной меры воспитательного воздействия эта мера отменяется и материалы направляются для привлечения несовершеннолетнего к уголовной ответственности – ст. 90 УК РФ.

7. Сроки давности при освобождении несовершеннолетних от уголовной ответственности или от отбывания наказания сокращаются наполовину, также как и сроки погашения судимости. Максимальный срок судимости для несовершеннолетних (в случае совершения тяжких и особо тяжких преступлений) составляет 3 года.

8. Судебное заседание по делу несовершеннолетнего не может проводиться без вызова в суд его родителей или иных законных представителей. Они вправе участвовать в исследовании доказательств, заявлять ходатайства и отводы.

9. В процессе назначения наказания несовершеннолетнему помимо общих обстоятельств учитываются условия его жизни и воспитания, уровень психического развития, иные особенности личности, а также влияние на него старших по возрасту лиц – ст. 89 УК РФ.

ГЛАВА 2. ЗАВИСИМОСТЬ

Нельзя ничего сказать о глубине
лужи, пока не попадешь в нее.

Закон Миллера

Проблема зависимости является одной из самых сложных в плане коррекции и лечения. Большинство людей, склонных к зависимому поведению, испытывают стойкую, зачастую избыточную потребность в том, чтобы о них заботились. Если эта потребность не удовлетворяется (оказывается фрустрированной), человек может практически полностью потерять интерес к отношениям с окружающими и сосредоточить все свое внимание на «агенте» зависимости – психоактивных веществах, азартных играх и т. п.

Зависимость от тех или иных форм поведения (в т. ч. от употребления химических веществ) опасна еще и тем, что развивается она не сразу, а исподволь. Ребенок, с удовольствием играющий в компьютерные игры, еще не зависим от них, но у него есть все шансы приобрести игровую зависимость. Точно так же взрослый человек, употребляющий алкоголь довольно редко (например, во время праздничных застолий), еще не является алкоголиком, однако, с точки зрения врачей-наркологов, уже находится в группе риска. Тем не менее зависимость развивается не у всех детей, играющих в компьютерные игры, и не у всех взрослых, употребляющих спиртные напитки, а только у тех, кто к ней предрасположен.

Употребление психоактивных веществ, азартные игры, курение и другие факторы, которые способствуют развитию соответствующих форм зависимости, являются на начальном этапе лишь свидетельством того, что подросток склонен к асоциальному или же аутоагрессивному поведению, и предметом основного внимания взрослых должны быть не вещества, которые он употребляет, а именно эта его склонность. Так, излечившиеся наркоманы часто начинают злоупотреблять алкоголем, приобретают игровую и другие виды зависимости. Это говорит только о том, что основная проблема, которая послужила причиной развития у них наркомании, в процессе лечения так и не была устранена.

Среди социальных факторов, способствующих развитию у подростка зависимости, можно назвать все те же семейное неблагополучие и неправильное воспитание. Несмотря на то, что

эти факторы, несомненно, являются основополагающими, мы здесь не будем рассказывать о том, какие именно педагогические ошибки взрослых могут привести к появлению у подростка данного заболевания, иначе нам пришлось бы повторять всю ту информацию, которая уже была изложена в предыдущих главах. На этот раз хотелось бы более подробно остановиться на признаках рассматриваемой проблемы, поскольку часто они оказываются не столь явными, как, например, в случае агрессивного или асоциального поведения, и диагностировать наличие у подростка зависимости можно, только владея соответствующей информацией.

Признаки зависимости

1. Спад в области физической активности и в сфере социальных коммуникаций. Общение и обычные занятия, которые раньше доставляли подростку удовольствие, постепенно вытесняются из его жизни зависимым поведением.

2. Все возрастающая потребность в «агенте» зависимости, стремление увеличивать дозу (в случае зависимости от химических веществ) или время, проведенное за компьютером (в случае компьютерной зависимости).

3. Неспособность контролировать свое поведение (количество выпитого алкоголя; время, проведенное за игрой, в Интернете и т. д.). Ложь или искажение фактов при ответах на вопросы, касающиеся зависимого поведения.

4. Сильное беспокойство или раздражение в случае невозможности реализовать потребности, вызванные зависимостью.

5. Ложная уверенность зависимого человека в том, что данное поведение является безопасным для его здоровья.

6. Продолжение зависимого поведения, несмотря на все проблемы в отношениях, учебной деятельности и т. д., которые оно вызывает.

7. Стойкая привычка использовать «агент» зависимости как средство ухода от проблем и для улучшения настроения.

Зависимым специалисты считают человека, в поведении которого на протяжении 12 месяцев было обнаружено 4 и более из этих признаков.

Понятие созависимости

Термином «созависимость» в международной классификации болезней принято обозначать расстройства психики, которые наблюдаются у родственников людей, страдающих как химическими (алкоголизм, наркомания, токсикомания), так и нехимическими формами зависимости (игромания, трудоголизм, шопингоголизм и пр.).

Чаще всего данное название употребляется по отношению к проблеме тех людей, чья жизнь постепенно теряет в их глазах собственную ценность и оказывается полностью подчиненной желанию «вытащить» из зависимости своего члена семьи. Часто бывает и так, что созависимые люди неосознанно способствуют усугублению состояния близкого человека. Многие из них испытывают хронический стресс, переживают чувства отчаяния и беспомощности, поэтому они точно так же, как и их больные родственники, нуждаются в помощи специалиста.

...

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

На телефон доверия обратилась Надежда Сергеевна (46 лет) по поводу компьютерной зависимости своего 16-летнего сына, Владимира Т. В последнее время он практически совсем перестал общаться с другими людьми, стал раздражительным, замкнутым, начал прогуливать школу. Практически все свое время молодой человек проводил за компьютером.

В психологическом консультировании существует правило: работать прежде всего с тем человеком, который обратился за помощью, – с его чувствами, желаниями, потребностями. Даже если вы беспокоитесь по поводу проблем какого-то другого человека (своего ребенка, супруга, знакомого), так или иначе сложившаяся ситуация не дает нормально жить именно вам. Возможно, что тот, по поводу трудностей которого вы обратились, чувствует себя вполне комфортно и не испытывает желания что-либо менять в своей жизни. Нет никакого смысла вести к психологу близкого человека, если у него самого такое желание

отсутствует. Никакой пользы от работы в подобной ситуации не будет, наоборот, это может способствовать формированию чувства отчуждения и недоверия по отношению к вам.

Поэтому в данной ситуации психокоррекционная работа проводилась именно с матерью мальчика. В процессе консультирования Надежда Сергеевна рассказала о том, что интерес к компьютеру начал проявляться у Володи еще с дошкольного возраста – тогда ребенок использовал его для просмотра мультфильмов, так как телевизор был постоянно «занят» отцом, все свое свободное время проводившим у голубого экрана. Вначале ребенку разрешалось смотреть мультфильмы не более 20–30 минут, однако постепенно время просмотра увеличилось до нескольких часов. Мать много работала, не высыпалась и сильно уставала. Забирая сына из садика, она просила его помолчать и не задавать ей «глупых» вопросов. Придя домой и накормив домашних ужином, Надежда Сергеевна разрешала ребенку посмотреть мультики, сама же в это время пыталась хоть немного «восстановиться». Отец, тоже уставший после трудового дня, предпочитал все вечера проводить возле телевизора, к тому же свои основные функции он видел в материальном обеспечении семьи, а все остальное считал «женским делом».

Даже в выходные дни Надежда Сергеевна не могла выделить время для занятий с Володей, так как за

неделю накапливалось чрезвычайно много хозяйственных дел, которыми она и занималась, либо, если чувствовала себя совершено обессиленной, просто лежала, разрешая сыну заниматься тем, что приносило всей семье огромное облегчение, – просмотром тех самых мультфильмов. Ребенок никому не мешал, спокойно сидел возле компьютера, давая родителям отдохнуть от себя и своей активности. В процессе работы с психологом Надежда Сергеевна с удивлением осознала, что и в настоящее время увлечение сына компьютером несет ей несомненные выгоды: молодой человек не пропадает на улице в сомнительных компаниях, не доставляет родителям беспокойства своим поведением, самодостаточен и не требует к себе никакого внимания. Если бы не прогулы уроков, то она вообще вряд ли смогла бы увидеть в компьютерной зависимости своего сына проблему, требующую незамедлительного решения.

Постепенно женщина начала понимать, что ее интерес к делам сына носит достаточно формальный характер: она контролирует его учебную деятельность, физическое здоровье, но не имеет ни малейшего понятия о том, чем живет ее ребенок, что его волнует, о чем он думает. В свою очередь, сын также не стремится доверять родителям ничего личного, не советуется с ними и сам не интересуется их жизнью. Как оказалось, уже не первый год каждый член семьи живет своей собственной, не зависящей от других жизнью, и к психологу женщину

привело не что иное, как тщательно скрываемое чувство тотального одиночества.

Конечно, справиться с зависимостью невозможно за один день. Подростку, разучившемуся жить в реальном мире и общаться с людьми, нужна квалифицированная помощь и длительная реабилитация. Родителям же в такой ситуации необходимо осознать свою готовность изменить что-то в собственной жизни и согласиться какое-то (возможно, длительное) время «играть в одни ворота», не получая от ребенка никакой отдачи. Это непростой, но, к сожалению, практически единственный действенный способ решения данной проблемы.

Действия родителей

Родители, не знакомые лично с данной проблемой, зачастую относятся к ней просто как к «социальному злу» и абсолютно не понимают, что чувствуют их сын или дочь, у которых уже успела сформироваться та или иная зависимость. Выбрасывая алкоголь, сигареты, наркотики или отбирая у подростка деньги, они уверены, что помогают ему таким образом избавиться от пагубного пристрастия. К сожалению, в подавляющем большинстве случаев такие действия членов семьи ведут только к окончательному разрыву их отношений с зависимым подростком и усугублению его болезни.

Опасаясь огласки, многие родители не спешат обращаться к специалистам и пытаются решить проблему самостоятельно. Ребенок может пообещать им, что больше никогда не будет употреблять психоактивные вещества (играть в автоматы, часами просиживать в Интернете и т. д.). Однако весь ужас данной ситуации заключается именно в том, что зависимый человек просто физически не способен выполнить свое обещание! В результате болезнь прогрессирует, а драгоценное время оказывается упущенным.

Правильно оценить состояние подростка, страдающего той или иной формой зависимости, может только квалифицированный врач (психиатр, нарколог) или человек,

который сам когда-то через это прошел. К сожалению, во многих случаях прогнозы относительно течения болезни оказываются неутешительными – «чудо-таблетки», при помощи которой можно было бы навсегда избавиться от данной проблемы, пока еще не существует.

На сегодняшний день одним из самых эффективных способов лечения различных форм зависимости считается программа «12 шагов». История ее появления такова: в 1935 году два алкоголика из США, Вильям Вилсон и Роберт Смит, смогли помочь друг другу оставаться трезвыми, заменив употребление спиртного беседами о своей проблеме. Этот опыт позволил им объединить других людей, зависимых от алкоголя, и в 1937 году группа насчитывала уже 40 участников. В 1938 году членами Общества анонимных алкоголиков (АА) была разработана программа «12 шагов». Человеку, не знакомому с проблемой зависимости, она может показаться несколько странной – призывы к смирению, покаянию и постоянным размышлениям о своем состоянии; упоминания о некой Высшей Силе… Многим людям, впервые столкнувшимся с подобным мировоззрением, может показаться, что подобные общества вообще представляют собой какие-то секты.

Мы намеренно приводим здесь эту программу, так как она позволяет в полной мере понять все те изменения, которые происходят в психике зависимого человека. Несмотря на огромное количество клиник и медицинских центров, обещающих излечение за один сеанс при помощи кодирования, иглоукалывания, отрицательно-рефлекторного программирования и т. д., во многих случаях справиться с зависимостью не представляется возможным. Человек может волевым решением отказаться от употребления алкоголя, наркотиков, от азартных игр и т. д., но изменения, произошедшие за это время в его психике, оказываются иногда необратимыми. Этим объясняется большинство рецидивов, наступающих через полгода, год, а иногда и через несколько лет после полного, казалось бы, излечения.

Программа «12 шагов»

1. Мы увидели свое бессилие перед алкоголем (наркотиками) и признали, что потеряли контроль над собой.

2. Мы пришли к убеждению, что только Высшая Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие.

3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь заботе этой Силы.

4. Мы смогли без страха посмотреть на свою зависимость.

5. Мы признались Высшей Силе, себе и по крайней мере

одному другому человеку в том, что у нас есть эта зависимость.

6. Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Высшая Сила смогла избавить нас от нашей зависимости.

7. Мы смиренно просили Высшую Силу помочь нам в избавлении от зависимости.

8. Мы составили список всех тех людей, которым мы в разное время причинили вред из-за нашей зависимости, и приготовились возместить нанесенный нами ущерб.

9. Лично, где только возможно, мы возмещали причиненный этим людям ущерб, за исключением тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

10. Мы продолжали исследовать нашу зависимость, и когда видели, что она еще продолжает нами владеть, сразу же признавали это.

11. Мы стремились путем размышлений улучшать свое состояние.

12. Достигнув улучшения в результате выполнения этих шагов, мы стремились нести смысл наших идей другим алкоголикам (наркоманам) и применять эти принципы во всех наших делах.

На основе опыта «Анонимных алкоголиков» созданы аналогичные группы взаимопомощи по другим зависимостям: «Анонимные наркоманы», «Анонимные курильщики», «Анонимные азартные игроки» и др. В настоящее время количество членов групп взаимопомощи для людей, страдающих теми или иными формами зависимости, достигает 2 млн человек. Лечение по программе «12 шагов» бесплатное во всех странах мира. *Химическая зависимость*

Психоактивными называются вещества, прием которых вызывает в организме ряд биохимических изменений, оказывающих влияние на функционирование головного мозга. Употребление этих средств приводит к интоксикации (отравлению) различной степени тяжести. Со временем у человека, злоупотребляющего тем или иным веществом, развивается физиологическая зависимость от него (наркомания, алкоголизм). Одним из основных признаков такой зависимости является толерантность – необходимость постоянно увеличивать дозу для достижения желаемого эффекта.

Другой опасный симптом данного заболевания – абстинентный синдром, возникающий при внезапном прекращении приема наркотиков (алкоголя) или при уменьшении дозы. Это состояние характеризуется крайне неприятными ощущениями больного (приступы страха, раздражительности, отчаяния; тошнота, озноб, сильные боли различной локализации), а также такими

реакциями со стороны организма, как изменения сердечного ритма, нарушения обмена веществ, усиленное потоотделение, рвота, судороги и др.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

В некоторых случаях состояние абстиненции опасно для жизни, поэтому прекращение систематического приема наркотических средств можно проводить только под наблюдением врача и под «прикрытием» медикаментозной терапии.

Процесс очищения организма от токсических веществ при помощи соответствующих препаратов носит название детоксикации. Следует, однако, заметить, что данный метод может помочь только в том случае, если у зависимого человека имеется достаточно выраженная личная мотивация к полному отказу от употребления наркотиков. И даже тогда помимо медицинского вмешательства в виде устранения токсического воздействия наркотического средства на организм подростку необходимо пройти специальный психотерапевтический курс реабилитации, поскольку вероятность возникновения рецидивов у таких больных очень велика.

Употребление психоактивных веществ способствует возникновению различных неадекватных форм поведения, изменению физиологических реакций, нарушению памяти и физического здоровья. Некоторые наркотические средства имеют природное происхождение, другие синтезируются людьми в лабораторных условиях и отпускаются из аптек только по рецепту

врача. Никотин, алкоголь и кофеин находятся в свободной продаже, их может приобрести любой человек, достигший 18 лет, однако систематическое злоупотребление данными веществами не менее вредно, чем прием наркотиков. И все же эти проблемы представляются родителям не такими опасными, как наркомания, потому что с неизвестным злом сталкиваться всегда страшнее.

Сегодня практически в каждой аптеке продаются специальные тесты, позволяющие родителям в домашних условиях определить, употребляет ли их ребенок запрещенные наркотические препараты, и если да, то какие именно. Расскажем теперь о наиболее распространенных психоактивных веществах и о том, какое воздействие каждое из них способно оказать на организм.

Виды психоактивных веществ

Психоактивные вещества, вызывающие злоупотребление и зависимость, подразделяются на депрессанты, угнетающие активность центральной нервной системы (ЦНС); стимуляторы ЦНС; галлюциногены и т. д.

К *депрессантам* относятся алкоголь, седативные средства и опиаты (морфин, героин, метадон); к *стимуляторам* – кофеин, никотин, кокаин, амфетамины; к *галлюциногенам* – диэтиламид лизергиновой кислоты (ЛСД), мескалин, псилоцибин и др. В отдельную группу выделяют *каннабис (коноплю)* – из этого растения получают гашиш и марихуану.

Депрессанты понижают активность центральной нервной системы, вызывая ощущение расслабленности, покоя, иногда эйфории. Они снимают состояние напряжения, чувство страха и различные внутренние запреты, которые определяют поведение человека в нормальном состоянии. Прием больших доз этих веществ приводит к нарушениям мышления, речевой функции и координации движений. При значительной передозировке возможен смертельный исход.

...

АЛКОГОЛЬ

Алкоголизм – наиболее часто встречающийся вид химической зависимости. Злоупотребление людей алкоголем представляет собой одну из самых значимых социальных проблем во всех странах мира.

Этиловый спирт, содержащийся

в алкогольных напитках, действует на головной и спинной мозг. Первая стадия алкогольного опьянения характеризуется снижением самоконтроля и способности человека критически оценивать ситуацию. Многие люди в таком состоянии становятся веселыми, раскованными, общительными, чувствуют себя уверенными и счастливыми.

Следующая стадия сопровождается потерей человеком способности здраво рассуждать, нарушением речевой функции (речь становится менее четкой и связной), многие ведут себя при этом излишне эмоционально, а иногда и агрессивно. Дальнейшее воздействие этилового спирта на организм вызывает нарушения двигательных функций, зрения, слуха.

При превышении содержания алкоголя 0,09 % от объема крови развивается интоксикация. Если эта цифра достигает 0,55 %, может наступить смерть.

БАРБИТУРАТЫ

Это лекарственные препараты, которые применяются в медицинской практике в качестве снотворных средств. Несмотря на то, что отпуск всех снотворно-седативных лекарств из аптек осуществляется строго по рецепту, ежегодно в мире от их случайной передозировки, а также от намеренного отравления с целью суицида умирают несколько тысяч человек. При систематическом употреблении барбитуратов развивается физиологическая зависимость.

В низких дозах эти вещества действуют на ЦНС примерно так же,

как алкоголь. Увеличение дозировки вызывает состояние сна. При приеме слишком больших доз возможно резкое падение артериального давления и остановка дыхания, вследствие чего наступают кома и смерть. При систематическом злоупотреблении барбитуратами толерантность развивается только в отношении воздействия этих веществ на психику, смертельная же доза остается для организма неизменной, поэтому опасность передозировки в случае данной химической зависимости очень высока. Абстинентный синдром, возникающий вследствие прекращения употребления барбитуратов, особенно опасен тем, что на его фоне могут начаться конвульсии.

БЕНЗОДИАЗЕПИНЫ

Бензодиазепины являются самыми распространенными противотревожными препаратами и широко применяются в психоневрологической практике для лечения различных расстройств. В отличие от барбитуратов, они не вызывают сонливости и вялости, и при их использовании не столь велика вероятность смерти от передозировки, поскольку они не угнетают дыхательный центр. Тем не менее в больших дозах бензодиазепины также способны вызывать интоксикацию, а их систематическое употребление способствует возникновению физиологической зависимости.

МОРФИН И ГЕРОИН

Оба этих наркотика относятся копиатам — производным опия, натурального вещества, получаемого

из сока опийного мака. Морфин был выделен из опия в 1804 году и сразу же нашел широкое применение в качестве обезболивающего средства. В 1898 году из морфина был получен новый препарат, устраняющий чувство боли, – героин. Поначалу никто не подозревал о способности героина практически моментально вызывать привыкание и зависимость – его использовали даже в качестве средства от кашля. Но уже в начале XX века медики пришли к заключению о том, что употребление препаратов, получаемых из опия, приводит к формированию физиологической зависимости. В настоящее время использование опиоидов в немедицинских целях карается законом, а героин запрещен к применению даже в лечебных учреждениях (в России – с 1924 года).

Инъекция героина вызывает у наркомана прилив сил и кратковременный экстаз, сравнимый с оргазмом. После этого возникает многочасовое состояние блаженства: наркозависимый испытывает приятную расслабленность и ощущает себя абсолютно счастливым. Еда, секс и другие физические потребности не имеют для него в это время никакого значения. Зависимость развивается уже после нескольких инъекций. Типичный признак героинового опьянения – суженные зрачки, не реагирующие на свет.

Со временем потребность в этом химическом веществе становится ежедневной. Необходимость постоянно увеличивать дозу для достижения желаемого эффекта рано или поздно

приводит к передозировке, в результате которой при отсутствии неотложной медицинской помощи происходит угнетение дыхательного центра и в большинстве случаев наступает смерть.

Абстинентый синдром у наркоманов, зависимых от героина, проявляется сначала в виде тревоги, повышенного потоотделения и учащенного дыхания. Первые симптомы возникают через 8-12 часов после принятия последней дозы. Затем начинаются сильные судороги и непреходящие боли. Состояние сопровождается полной потерей аппетита, тошнотой, диареей и рвотой. Повышаются температура тела и артериальное давление; за счет потери организмом жидкости наркоман теряет вес. Бессонница может продолжаться в течение двух суток. Невозможность пить жидкость и принимать пищу истощает организм окончательно.

Если наркозависимый в абстиненции снова не примет героин, такое состояние может продолжаться у него в течение недели. Сон восстанавливается только через месяц, а депрессия у «бросившего» наркомана длится в течение как минимум полугода.

Стимуляторы центральной нервной системы повышают физическую активность, ускоряют реакции и мыслительные процессы, вызывая кратковременное состояние эйфории. Самыми распространенными из этих веществ являются кофеин и никотин. При всей кажущейся безобидности кофе и чая, от употребления этих напитков подросткам следует воздерживаться. Чай можно пить только некрепкий и не чаще одного-двух раз в день, а вместо кофе лучше вообще покупать суррогатные напитки, не содержащие кофеина. Регулярное потребление чая и кофе приводит к тому, что ребенок становится раздражительным, у

него нарушается сон, повышается нагрузка на почки и сердечно-сосудистую систему. Передозировка кофе может вызвать сильную головную боль, беспокойство, нарушения сердечного ритма и т. д. Как правило, к злоупотреблению натуральным кофе склонны курящие люди, которым кофеин нужен для поддержания тонуса и работоспособности.

...

НИКОТИН

Курение способствует развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы (в частности, артериальной гипертонии), вызывает спазм сосудов, провоцирует образование злокачественных опухолей. Тем не менее отказаться от этой пагубной привычки способны лишь немногие люди, пристрастившиеся к табаку.

Согласно исследованиям американских ученых, привыкание к никотину развивается так же быстро, как и к опиоидам, в частности к героину, а по некоторым данным, даже быстрее. При вдыхании сигаретного дыма никотин поступает в мозг еще раньше, чем при инъекционном введении наркотических препаратов. Абстинентный синдром заядлых курильщиков характеризуется раздражительностью, возникновением повышенного аппетита, нарушениями обмена веществ, расстройствами внимания, сна и неудержимым желанием выкурить хотя бы одну сигарету. Большинство людей, бросающих курить, снова возвращаются к этой привычке в течение года.

КОКАИН И АМФЕТАМИНЫ

Кокаин представляет собой растительный алкалоид. Наркотик,

выделенный из растения, – это белый порошок, не имеющий запаха, который обычно вдыхают, однако возможно также внутривенное введение или курение через трубку.

Амфетамины – лекарственные препараты, оказывающие на организм аналогичное воздействие. Изначально они предназначались для лечения астмы, но побочный эффект этих лекарств – их стимулирующее действие на ЦНС – позволил им снискать популярность у самого широкого круга населения. В настоящее время использование кокаина и амфетаминов (декстроамфетамина, метамфетамина и др.) запрещено законом.

Прием кокаина и амфетаминов вызывает прилив бодрости; человек становится возбужденным, болтливым. При приеме больших доз возможно нарушение мышления, агрессивность, чувство страха и спутанность сознания. У некоторых людей возникают галлюцинации и бред; наибольшую опасность для жизни наркомана в этот момент представляют нарушения сердечной деятельности. Действие наркотика продолжается обычно 24 часа; у наркозависимых этот период может длиться дольше. В абстиненции наркоман испытывает состояние упадка сил, сопровождающееся депрессией, головными болями, головокружениями и обмороками. В некоторых случаях возможно угнетение дыхания и наступление комы.

Галлюциногены способствуют обострению восприятия, в

первую очередь сенсорного. Под воздействием этих веществ у человека возникают иллюзии и галлюцинации. Видения могут быть возбуждающими или пугающими, в зависимости от индивидуальных особенностей психики.

...

ЛСД

Это один из самых мощных галлюциногенов, получаемый из спорыньи. Под воздействием ЛСД человек обостренно воспринимает окружающее: цвета, запахи, звуки. Предметы могут казаться ему искаженными, самопроизвольно передвигающимися, меняющими цвет и форму; он может видеть объекты, не существующие в действительности. Теряется ощущение времени, быстро меняется настроение – от эйфории до депрессии. В некоторых случаях нарушается координация движений, возникают тремор и учащенное сердцебиение. Человек ведет себя неадекватно, не способен здраво мыслить. Даже незначительные дозы ЛСД способны вызывать глубокие изменения в психике.

Наркотики, получаемые из различных сортов конопли, составляют отдельную группу психоактивных веществ – каннабис. Они оказывают смешанное галлюциногенное, успокаивающее и стимулирующее воздействие. В небольших дозах конопля вызывает чувство радости и спокойствия, хотя некоторые курильщики, напротив, становятся тревожными и подозрительными. При интоксикации у наркомана возникает иллюзия, что время тянется очень медленно, а все расстояния кажутся ему больше, чем на самом деле. Физиологическое воздействие наркотика на организм проявляется в виде учащения сердцебиения, покраснения глаз, повышения АД, появления сухости во рту и зверского аппетита. Такое состояние может продолжаться в течение 3–6 часов.

…

МАРИХУАНА

В XX веке в западных странах марихуану применяли в лечебных целях в качестве обезболивающего и стимулирующего аппетит средства у тяжелобольных, но в настоящее время она официально признана наркотиком и запрещена.

Систематическое курение марихуаны приводит к возникновению физиологической зависимости и гораздо в большей степени, чем табакокурение, способствует развитию легочных заболеваний, а также является частой причиной бесплодия.

Наркотические вещества могут поступать в организм различными способами: путем ингаляций, рассасывания во рту, вдыхания дыма или порошка; при помощи инъекций; перорально (в жидкой или твердой форме через рот), а также анально, вагинально, в виде глазных капель и т. д. Соответственно, родители должны предостеречь подростка от приема любых лекарств, еды и напитков, предложенных малознакомыми людьми, так как наркотик можно подмешать в пищу или выдать за безобидную таблетку от головной боли.

При инъекционном способе велик риск заражения вирусными гепатитами и ВИЧ-инфекцией. Так, несмотря на широкую доступность одноразовых шприцев, подавляющее большинство наркоманов, практикующих введение психоактивных веществ с помощью инъекций, являются носителями вирусного гепатита С.

…

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Подводя итоги, еще раз напоминаем: наркоманию, алкоголизм, курение и другие формы зависимости гораздо легче предотвратить, чем потом

вылечить. Не лишайте ребенка своего внимания и участия, старайтесь быть в курсе всех его проблем, а в случае появления любого повода для беспокойства незамедлительно обращайтесь к специалистам!

ГЛАВА 3. ДЕПРЕССИЯ И СУИЦИД

Если истина слишком неприятна или неожиданна, в нее отказываются верить.

Закон Мерфи

Что такое депрессия?

У большинства людей настроение постоянно претерпевает существенные изменения в зависимости от очень многих причин. Как правило, эмоции связаны с теми событиями, которые происходят в нашей повседневной жизни; являются естественной реакцией на них и не мешают нам нормально функционировать, принимать верные решения и действовать в соответствии с поставленными целями. У людей же, страдающих депрессией, подавленное настроение может сохраняться в течение длительного времени и во многих случаях оказывает выраженное влияние на их мысли и поведение. Ничто не доставляет им удовольствия, восприятие реальности искажается, и будущее видится исключительно в мрачных тонах. Самым страшным последствием депрессии является самоубийство.

Если ни родители, ни друзья, ни занятия любимым делом не помогают подростку справиться с упадком сил, чувствами безнадежности, тоски и (или) вины – велика вероятность того, что он переживает состояние депрессии.

Данная проблема является очень серьезной в любом возрасте, однако подростковая депрессия имеет свою особую специфику. Во-первых, подростки отличаются повышенной импульсивностью – склонностью принимать быстрые и необдуманные решения и действовать под влиянием эмоций. То, что в обычном состоянии ваш ребенок совершенно обоснованно считает для себя неприемлемым (употребление наркотиков; участие в драках, ограблениях; экстремальные развлечения; случайные половые связи и т. д.), в ситуации отчаяния может стать для него единственным видимым выходом и источником пусть временного, но все же вполне ощутимого облегчения.

Во-вторых, человек в этом возрасте необычайно раним, что побуждает его всячески скрывать от окружающих свои истинные чувства. Стыдясь собственной нерешительности, несамостоятельности или неуверенности в себе, взрослеющий человек прибегает к такому компенсирующему поведению, как показная самоуверенность и бравада. Именно поэтому

подростковую депрессию иногда очень трудно распознать.

В-третьих, подростки гораздо в большей степени, чем взрослые, склонны к переживанию чувства собственной неполноценности, которое вообще свойственно всем людям, страдающим депрессией. Все негативные события, например конфликты в семье и в ближайшем социальном окружении, такие дети объясняют собственными ошибками и пороками и винят во всем происходящем себя.

И наконец, еще одна проблема заключается в том, что практически все дети подросткового возраста склонны к подражанию. Хорошо, если родители пользуются у сына или дочери достаточным авторитетом и подают ему хороший пример. Однако большую часть своего времени школьник проводит вне дома, и на его жизненные установки оказывают влияние не только родители, но и другие люди, поведение которых далеко не всегда может служить образцом для подражания. Даже самым «продвинутым» родителям довольно сложно конкурировать с некоторыми «крутыми» сверстниками своего взрослеющего чада, носителями неформальной субкультуры и героями популярных фильмов, которые проявляют свои негативные эмоции всегда очень ярко, красиво и убедительно, но при этом довольно редко – в рамках безопасности, законности и здорового образа жизни.

Безусловно, далеко не все отклонения в поведении подростка следует рассматривать как проявления депрессии. Ниже мы приводим симптомы, характерные именно для этого состояния.

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

1. Нарушения сна (бессонница, постоянная сонливость).
2. Нарушения аппетита (отказ от еды, переедание).
3. Апатия, потеря интереса к привычным занятиям.
4. Физические недомогания (головные боли, боли в животе, чувство постоянной усталости).
5. Нарушения концентрации внимания (невозможность сосредоточиться на выполнении заданий, рассеянность).
6. Снижение успеваемости в школе.
7. Употребление ПАВ (психоактивных веществ).
8. Ранние сексуальные контакты.
9. Прекращение общения с прежними друзьями, стремление к одиночеству.
10. Постоянное чувство тревоги, тоски.
11. Мысли о смерти.

Поводом для обращения к специалисту может послужить наличие трех и более перечисленных признаков. Для мальчиков в состоянии депрессии более характерно асоциальное поведение (употребление ПАВ, делинквентность), для девочек – пищевые

расстройства. По статистике, у девочек депрессия встречается в два раза чаще.

Причины подростковой депрессии

Если человек получает удовольствие от жизни, чувствует себя здоровым и бодрым, то он, как правило, не становится жертвой негативных мыслей даже в условиях социального стресса и различных жизненных неурядиц. От чего же зависит наше ощущение счастья?

Ученые исследовали возможные генетические причины формирования депрессии и пришли к выводу, что у тех людей, чьи родственники страдают этим расстройством настроения, депрессивные состояния встречаются в два раза чаще. Было установлено, что определенную роль в возникновении депрессии может играть эндокринная система. За наш здоровый сон ночью и активность днем отвечает особая железа внутренней секреции, расположенная в головном мозге, – *эпифиз,* или *шишковидное тело,* которое является частью фотонейроэндокринной системы. Свет оказывает блокирующее влияние на его активность, а темнота – стимулирующее.

Эпифиз здорового взрослого человека имеет массу немногим более 100 мг. Это небольшое образование вырабатывает гормоны мелатонин и серотонин. Деятельность эпифиза имеет четко выраженный суточный ритм: ночью синтезируется мелатонин, днем – серотонин. Циклическое действие этих гормонов позволяет организму ориентироваться и приспосабливаться к смене дня и ночи.

Мелатонин вырабатывается шишковидной железой из серотонина, который, в свою очередь, синтезируется организмом из аминокислоты – триптофана. *Серотонин* часто называют «гормоном счастья» – его секреция вызывает чувство эйфории, а недостаток проявляется депрессиями, быстрой утомляемостью и повышением болевой чувствительности. Кроме того, он играет определенную роль в физиологии сна, сексуального поведения и насыщения. Помимо триптофана для выработки серотонина в организм обязательно должна поступать глюкоза. При потреблении пищи с высоким содержанием углеводов происходит выработка серотонина и, как следствие, повышается настроение и мышечный тонус. Поэтому желание поесть, например, чего-нибудь сладкого с большой долей вероятности может свидетельствовать о дефиците в организме серотонина.

Молекулы серотонина действуют в тесной связи с молекулами другого гормона-нейротрансмиттера – *адреналина.* (Нейротрансмиттеры – это вещества, обеспечивающие передачу нервных импульсов от одной клетки к другой.) При

недостаточной выработке серотонина возникают так называемые адреналиновые реакции: беспричинные тревога и паника, вегетативные кризы и, как следствие, заболевания сердечно-сосудистой системы.

Чаще всего развитие депрессии у подростка провоцирует какой-либо фактор или событие, которое «запускает» в его организме патологический процесс. Это может быть смерть или развод родителей, резкая смена привычного жизненного уклада, конфликты дома или в школе, неприятие со стороны сверстников, проблемы в отношениях с противоположным полом. Безответная любовь способна не только причинить взрослеющему человеку страдания, но и стать поводом для снижения его самооценки. «Если меня не любят, значит, я не достоин любви» – в своих суждениях подростки весьма категоричны. Отсутствие самоуважения наряду с дисморфофобией является очень сильным провоцирующим фактором.

Материальное неблагополучие семьи, естественно, также может стать причиной формирования у подростка чувства собственной ущербности. Если молодой человек бедно одет, имеет мобильный телефон устаревшей модели, у него нет возможности пригласить девушку в кино или кафе, то ему трудно чувствовать себя уверенным рядом с более обеспеченными сверстниками. Не только дети, но и многие взрослые, длительное время живущие в стесненных материальных условиях, зачастую начинают испытывать в такой ситуации чувство тотальной безнадежности.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Лучший способ предотвратить развитие у подростка депрессии – помочь ему в формировании позитивной самооценки и уверенности в собственных силах. Если ребенок по тем или иным причинам находится в подавленном состоянии, необходимо уделить ему максимум времени и внимания. Самое главное – показать ему, что он не одинок и что вы его очень любите, интересуетесь его проблемами и

всегда готовы прийти к нему на помощь в достижении значимых для него (а не только для вас!) целей.

Основным фактором, вызывающим депрессию, является состояние *фрустрации* (от *лат.* frustratio – обман, тщетное ожидание), обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей и достижения значимых целей; ощущением реальной или символической утраты.

Состояние фрустрации проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, чувстве безысходности и, наконец, отчаянии. Реакцией на это может быть уход от реальной ситуации в область фантазий и грез; различные проявления агрессии – от раздражительности до гнева; аутоагрессия (преднамеренное нанесение себе физических травм и другие виды саморазрушающего поведения); апатия; снижение способности к концентрации внимания, умственной и физической активности.

Очень велика взаимосвязь между депрессией и употреблением психоактивных веществ. Наркотики, алкоголь притупляют на время вызванную депрессией боль, и подросток, стремясь достичь необходимой ему степени облегчения, начинает постепенно увеличивать дозы; у него формируется зависимость.

...

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

В случае неспособности собственными силами улучшить психоэмоциональное состояние ребенка необходимо обратиться к специалисту (психологу или психиатру), который в зависимости от степени выраженности, симптомов и причин депрессии назначит соответствующее лечение (семейную психотерапию и (или) комплексное медико-психотерапевтическое лечение, включающее в себя длительную медикаментозную терапию). В некоторых случаях требуется

срочная госпитализация.

Не следует надеяться на то, что со временем состояние подростка улучшится само собой – последствия подростковой депрессии часто оказываются гораздо более серьезными, чем те причины, которые ее вызвали.

Суицид (самоубийство)

По статистике, доля самоубийц в общем числе людей, ежегодно умирающих в развитых странах, составляет 2 %. Количество незавершенных суицидов (то есть не окончившихся смертью) еще больше.

Самоубийство – это акт лишения себя жизни, при котором человек действует намеренно, целенаправленно и осознанно. Специалисты не классифицируют склонность к самоубийству как отдельное психическое расстройство, но часто она является следствием таких особенностей личности человека, как неспособность справляться со стрессовыми ситуациями, эмоциональная неустойчивость и искаженное восприятие жизни. Американские ученые выделили ряд факторов, наиболее часто приводящих к самоубийству.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

1. Состояние депрессии (около 50 % всех случаев самоубийств).
2. Алкоголизм, наркомания и другие формы злоупотребления психоактивными веществами.
3. Разговоры о суициде, подготовительные действия; соответствующие религиозно-мистические идеи.
4. Ранее совершавшиеся суицидальные попытки.
5. Изоляция, жизнь в одиночестве, отсутствие поддержки со стороны окружающих.
6. Чувства безнадежности и собственной беспомощности.
7. Наследственность, самоубийство в семье.
8. Экономические и социальные проблемы.
9. Проблемы и конфликты в семье.
10. Стресс.
11. Агрессивность, раздражительность.
12. Физическая болезнь.

При комбинировании этих факторов риск со вершения человеком самоубийства увеличивается многократно!

Мотивы людей, преднамеренно лишающих себя жизни, сильно различаются. Самый распространенный вид самоубийства

– эгоистический суицид – совершают обычно люди, которые не признают общественных норм и ощущают изолированность даже от своего ближайшего окружения. Альтруистический суицид – самоубийство во благо других, – напротив, предпринимают те, кто настолько хорошо адаптирован в социуме, что готов пожертвовать собой ради чьего-то благополучия. В частности, к таким действиям относятся военный героизм; осознанный риск, на который идут при сохранении беременности женщины с кардиологическими патологиями и другими заболеваниями, для которых процесс рождения ребенка, скорее всего, закончится их собственной смертью, и т. д.

Некоторые самоубийства представляют собой игру со смертью, когда человек в момент совершения попытки суицида испытывает неоднозначные чувства по отношению к возможности собственной смерти. Например, тяжелобольные люди, раз за разом принимающие все большие дозы лекарств, нарушающие предписания врачей и знающие, что рано или поздно увеличение доз препаратов приведет к смерти; наркозависимые, умирающие от передозировки наркотиков; приверженцы экстремальных развлечений, идущие на ничем не оправданный риск.

Один из известных специалистов, исследующих проблему суицида, Эдвин Шнейдман пришел к выводу, что основной причиной самоубийств является нестерпимая душевная боль, которую испытывает подавляющее большинство людей, добровольно лишающих себя жизни. Общей для многих самоубийц является также цель – бегство от ситуации, которую они не в состоянии более выносить. Еще один важный признак суицидального состояния – это сужение сознания человека и неспособность прийти к решению проблемы иным путем.

...

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

На телефон доверия обратилась 14-летняя Диана Т. Запрос девушки звучал несколько необычно: она просила подсказать ей координаты организаций, куда она могла бы отдать свои вещи: одежду, книги, диски с фильмами и музыкой. Когда консультант поинтересовался, в связи с чем девушка хочет избавиться от своих личных вещей,

та несколько смешалась, но после паузы ответила, что собирается вместе с родителями переезжать в другой город и не хочет перевозить с собой туда лишний скарб. Однако, получив требуемую информацию, девушка не повесила трубку, и после двух-трех ничего не значащих фраз вдруг неуверенно спросила, не может ли специалист по телефону подсказать ей названия препаратов, обладающих снотворным действием. Дело в том, пояснила Диана, что ее отец уже длительное время страдает бессонницей, к врачу же обращаться отказывается.

Подобное продолжение разговора побудило специалиста действовать очень осторожно. Он пригласил девушку на очную консультацию, мотивируя это тем, что назначение седативных препаратов по телефону невозможно, хотя бы потому, что рецепт можно выписать только при личном общении (здесь консультант слукавил: никаких рецептов психологи не выписывают и лекарства не назначают, это – функция врачей, но не все об этом знают).

Диана согласилась и в назначенное время пришла на очную психологическую консультацию. При первичном контакте она произвела впечатление человека, находящегося в тяжелом психоэмоциональном состоянии: опущенная вниз голова; избегание взгляда собеседника; отсутствие даже намека на улыбку; позы, отражающие напряжение и тревогу. Когда психолог начал задавать девушке вопросы по поводу ее родителей, та расплакалась.

Через какое-то время Диана

рассказала, что ее семьи на данный момент уже не существует. Мать два месяца назад ушла из дома к любимому мужчине. Она периодически звонит Диане, в выходные дни они даже несколько раз встречались, ходили в кино. Отец после ухода жены замкнулся в себе, полностью погрузившись в собственные переживания. Все домашние дела он взял на себя, так что Диана всегда была накормлена и обстирана, у нее было все необходимое, но ее жизнь в семье теперь проходила в постоянном молчании. Девушка чувствовала себя обузой для родителей: мать была полностью захвачена новыми отношениями, отец же, по мнению Дианы, мог бы привести в дом женщину и создать новую семью, но присутствие дочери его останавливало.

Желая облегчить жизнь своих родителей, девушка приняла решение о суициде. Она чувствовала себя глубоко несчастной. После длительного доверительного общения психологу удалось убедить Диану привести на консультацию отца, так как он, несомненно, тоже находился в тяжелом эмоциональном состоянии.

К счастью, отец Дианы пришел к психологу. Находясь в состоянии, близком к депрессивному, этот человек продолжал жить и работать, механически выполняя свои повседневные обязанности. Однако он пережил настоящий шок, узнав о намерениях своей дочери. Ситуация разрешилась благополучно, отец нашел в себе силы переключиться с собственных

переживаний на отношения с дочерью и осознал всю серьезность переживаний Дианы. Со временем к процессу семейного консультирования удалось подключить и мать девушки.

Особенности подросткового суицида

Для взрослеющего человека характерна высокая степень категоричности суждений – так называемый *юношеский максимализм.* Зачастую восприятие подростком реальности сильно искажено, как в отношении мнения о самом себе (комплекс неполноценности, дисморфофобия), так и в плане представлений о том, что думают о нем окружающие. Сталкиваясь с определенными трудностями в реализации собственных потребностей и достижении высокомотивированных целей, такой ребенок может прийти к выводу, что бесполезно ждать чего-то хорошего от самого себя, людей и жизни вообще, а раз так, то лучше просто «выйти из игры», то есть умереть.

Иногда суицидальные действия подростков являются демонстративными, то есть, планируя и предпринимая попытку самоубийства, ребенок на самом деле хочет не умереть, а обратить внимание окружающих на свою душевную боль, переживания, проблемы. Девочки действуют подобным образом в среднем в два раза чаще, чем мальчики, поэтому спасти их обычно бывает проще. Несмотря на кажущуюся несерьезность таких попыток, они почти всегда являются грозными предвестниками вполне реальной, настоящей беды, особенно учитывая то, что иногда эти «спектакли» вопреки замыслу детей действительно приводят к их смерти (по неосторожности или из-за какой-то случайности, которую подросток во время своих приготовлений не предусмотрел).

Поскольку дети подросткового возраста склонны к подражанию, некоторые из них предпринимают попытки суицида после того, как узнают о самоубийстве какого-либо известного или просто уважаемого ими человека (музыканта, актера, неформального лидера молодежной тусовки). Фанатов может сильно потрясти смерть их кумира – зачастую после таких событий наблюдается кратковременное повышение уровня самоубийств среди поклонников бывшей звезды.

…

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

РЕКОМЕНДАЦИЯ

Совершение человеком суицида в большинстве случаев можно предотвратить. Взрослым важно помнить о том, что дети и подростки переживают некоторые жизненные ситуации гораздо сильнее, чем мы можем предположить. К поведению ребенка необходимо относиться с должным вниманием, чтобы вовремя распознать маячки, свидетельствующие о его суицидальных намерениях.

Эффективность мер по предупреждению самоубийства зависит в первую очередь от степени доверия, которое подросток испытывает к своим родителям или консультанту кризисного центра; от понимания взрослыми его проблемы и их способности совместно с подростком найти альтернативный выход из сложившейся ситуации.

ГЛАВА 4. ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Если ваше самочувствие улучшается, то возможно, это потому, что у доктора оно ухудшается.

Закон Мерфи для больных и врачей

Основные причины

Количество детей и подростков, страдающих психосоматическими заболеваниями, увеличивается с каждым годом. Это объясняется все возрастающими информационными нагрузками, с которыми современному школьнику уже подчас не справиться; ухудшением экологической ситуации, что приводит к общему ослаблению организма ребенка; различными экономическими кризисами, которые способны дестабилизировать обстановку не только в мире, но и в семье.

Появление у ребенка психосоматического заболевания обусловлено целым комплексом причин. Важную роль здесь играет наследственная предрасположенность. В подавляющем большинстве случаев кто-нибудь из ближайших или дальних родственников больного ребенка страдал тем же заболеванием.

Одним из важнейших факторов формирования психосоматических расстройств являются определенные личностные особенности ребенка. Такие дети, как правило, очень чувствительны, легкоранимы, внушаемы, с трудом адаптируются к сложной для себя жизненной ситуации. Они крайне тревожны, отрицательные эмоции у них преобладают над положительными, но выражать они их не умеют. Часто эти дети гиперсоциальны, ориентированы на достижение высоких результатов в учебе или любой другой деятельности.

Свой вклад в формирование у ребенка психосоматического расстройства вносят и дисгармоничные отношения в семье. Как ни странно это звучит, зачастую заболевание ребенка является единственным сплачивающим семью фактором. В период обострения болезни все конфликты и ссоры между взрослыми отходят на второй план, семья занята только ребенком, родители обеспокоены и склонны сотрудничать друг с другом.

И наконец, безусловное влияние на формирование психосоматического заболевания оказывает социально-психологическая дезадаптация ребенка, который не в силах справиться с требованиями, предъявляемыми ему социумом, не может самоутвердиться в нем, успешно контактировать с окружающими и выполнять определенную деятельность (это хорошо прослеживается на примере школьной дезадаптации).

Во всех случаях основной причиной возникновения и развития психосоматического расстройства является психотравмирующая ситуация, которую человек не может разрешить адекватно. Другими словами, если ребенок находится в состоянии стресса и не может справиться с ним, то удар приходится на ослабленный орган («где тонко, там и рвется»).

...

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

Елена Игоревна, 35 лет, недавно вторично вышла замуж, имеет 11-летнего сына от первого брака. Обратилась по поводу проблем со здоровьем ребенка, Коли Т. В течение последнего года у мальчика начались ранее нехарактерные для него нарушения со стороны дыхательной системы. Участились случаи заболевания ОРВИ, ОРЗ, впервые был диагностирован обструктивный бронхит, в связи с чем ребенок даже был госпитализирован. За последние полгода обструктивный бронхит был диагностирован еще дважды, врачи говорили о предпосылках возникновения бронхиальной астмы. Терапевт порекомендовал матери обратиться к психологу, так как бронхиальная астма считается психосоматическим заболеванием и среди причин ее возникновения не последнее место занимают психологические.

Работа шла параллельно с матерью и ребенком. Мама регулярно

посещала очные психологические консультации, мальчик был вовлечен в песочную терапию, в ходе которой он отрабатывал переживаемые им чувства, находил для себя новые способы взаимодействия с миром.

Выяснилось, что Елена Игоревна была всецело поглощена отношениями с любимым мужем, формированием своего нового семейного пространства. Коля же с раннего возраста отличался ранимостью, эмоциональной лабильностью (в течение короткого промежутка времени негативные эмоции легко сменялись позитивными, и наоборот), испытывал многочисленные страхи. Отчим вначале пытался установить с ним контакт, но достаточно своеобразным способом. По профессии он был военным, привык к порядку и четкости во всем, в том числе и в отношениях с близкими. От ребенка он также требовал «порядка», хотел, чтобы тот вырос «настоящим мужиком». Ребенок часто плакал, что приводило мужчину в бешенство. Считая мальчика избалованным и неправильно воспитанным, отчим пытался ввести в практику даже физические наказания. Елена Игоревна по мере возможности защищала сына, но и портить отношения с мужем ей тоже не хотелось. Она находилась между двух огней, пытаясь успокоить в конфликтных ситуациях и мужа, и ребенка.

Женщина призналась, что временами она испытывает к сыну негативные эмоции, так как из-за него у них с мужем происходят регулярные выяснения отношений, их

взгляды на воспитание не совпадают и иногда у нее даже возникают мысли о неизбежности развода.

Мальчик же в последнее время начал очень часто болеть, что привело к снижению успеваемости в школе. Елена Игоревна рассказала, что в периоды болезни сына она начинает испытывать огромное чувство вины перед ним, объясняя его возникновение тем, что навязывает ребенку условия жизни, которые ему не подходят.

Она понимает, что отношение мужа к ребенку становится все хуже, но ничего поделать с этим не может, так же как и в расставании с супругом не видит выхода из сложившейся ситуации. Отношения с сыном утратили былую открытость, стали более эмоционально холодными. Мальчик стал раздражительным, начал огрызаться в ответ на замечания в свой адрес, избегает тактильного контакта с матерью (поцелуй перед сном, поглаживание по голове).

Во время работы с ребенком выяснилось, что он переживает сильнейшие негативные эмоции по поводу сложившейся ситуации, которые вынужден подавлять, так как отчим пресекает малейшие проявления агрессии с его стороны. На первых занятиях по песочной терапии ребенок строил воображаемый им мир и обязательно разрушал его, мотивируя это тем, что в его мире не должно быть никакого порядка и что он любит беспорядок. Таким образом выражалось его неприятие жизнеустройства отчима, который постоянно требовал от окружающих

этого самого порядка.

Постепенно разрушительные тенденции заменялись у Коли созидательными. Он создавал свой мир и уже не ломал его, а устраивал в нем свой собственный порядок; начал придумывать сюжеты увлекательных приключений действующих игровых персонажей. В конце цикла песочной терапии каждое занятие завершалось каким-то позитивным событием в игровом пространстве ребенка.

Внутренне состояние мамы тоже постепенно менялось. Елена Игоревна осознала, что ее жизнь будет такой, какой она сама ее сделает. Женщина поверила, что может успешно совмещать в себе две роли – хорошей жены и матери и ни одна из этих ролей не будет противоречить другой. Сын со свойственной детям мудростью по-своему приспособился к отчиму, не совершал поступков, которые заведомо вызвали бы у того раздражение, периодически начал советоваться с ним по поводу каких-то своих личных трудностей. Мать и сын, если говорить образно, стали игроками одной команды, и играли они не против главы семьи, а за улучшение эмоционального климата в их семейном пространстве.

Виды психосоматических расстройств

Выделяют несколько видов психосоматических расстройств, различающихся по длительности, интенсивности и характеру своих проявлений.

К первому виду относят *психосоматические реакции.* Они могут выражаться, например, в расстройствах сна, головной боли, энурезе, рвоте и пр. Подобные реакции возникают непосредственно после того, как ребенок пережил психотравмирующую ситуацию, и обычно кратковременны.

Вторую группу расстройств составляют *функциональные психосоматические нарушения,* не сопровождающиеся повреждениями структур органов и систем. Их возникновение связано с переживанием человеком однократных неблагоприятных ситуаций либо с воздействием повторяющихся жизненных трудностей. К функциональным нарушениям относят следующие расстройства деятельности систем внутренних органов: со стороны желудочно-кишечного тракта – запоры, поносы, желудочные спазмы; со стороны сердечно-сосудистой системы – кардиалгия, сердечная дисритмия; со стороны органов дыхания – невротический кашель, задержки дыхания (апноэ).

И наконец, третью группу составляют собственно *психосоматические заболевания,* к которым относятся, например, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, нейродермит, гипертония и многие другие. Здесь уже выражены структурные нарушения соответствующих органов и систем. Для лечения психосоматических заболеваний необходим комплексный медико-психологический подход, предполагающий не только квалифицированную медицинскую помощь, но и учет социальных факторов, воздействующих на личность пациента.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Бронхиальная астма представляет собой хроническое заболевание дыхательных путей, характеризующееся высокой готовностью трахеобронхиальной системы к реагированию на целый ряд стимулов. Во время астматического приступа происходит значительное сужение дыхательных путей, которое может устраниться спонтанно либо в результате лечения.

На сегодняшний день большинством исследователей признается неоспоримой роль психологических факторов в развитии этого заболевания. Если ребенок имеет биологическую предрасположенность к возникновению у него бронхиальной астмы, то негативные эмоции, переживаемые им, могут спровоцировать начало астматического приступа.

Установлено, что у детей, страдающих бронхиальной астмой, в качестве ведущего эмоционального состояния выступает патологическая тревога. Для семей, имеющих ребенка-астматика, характерна сдержанность в проявлении эмоций; родители, как правило, стремятся полностью контролировать детей, подавляя их инициативу. Также пресекаются попытки плача, крика, вербальных проявлений агрессии и т. п. Врачи уверены: неумение ребенка (или невозможность вследствие запретов) выразить переполняющие его чувства могут способствовать развитию у него бронхоспазма.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Установлено, что люди, страдающие артериальной гипертензией, склонны к подавлению любых проявлений собственной агрессии. Они с детства ориентированы на социальное признание, стремятся на всех и всегда производить хорошее впечатление, стараются выполнить любую просьбу окружающих в ущерб собственным интересам.

Такие подростки много времени посвящают учебе, они гиперответственны, целеустремленны. В коллективе стремятся снискать уважение сверстников и педагогов; с охотой соглашаются на роль формального (староста класса) или неформального лидера; постоянно ощущают личную ответственность за все происходящее, находясь при этом в состоянии хронического психоэмоционального напряжения.

Наличие у таких детей регулярно подавляемых отрицательных эмоций оказывает существенное воздействие на уровень кровяного давления и способствует развитию вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу. Родителям в этом случае необходимо оказать помощь ребенку в выработке им адекватного уровня притязаний, соответствующего его способностям. Следует научить подростка ставить перед собой реально достижимые цели и осознавать собственную ценность вне зависимости от его достижений и социального статуса. И конечно, адекватно выражать свои негативные эмоции вовне.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Несомненна связь между возникновением данного заболевания и психологическими трудностями, переживаемыми человеком. Родители тревожных, сенситивных (чувствительных) детей замечают, что при интенсивных отрицательных эмоциях, переживаемых ребенком, у него нередко может появляться тошнота и даже рвота. У школьников подобные симптомы наряду с мигрирующей болью в животе могут наблюдаться перед экзаменами или контрольной работой.

Для детей и подростков, страдающих этим заболеванием, характерны такие личностные особенности, как тревожность, раздражительность, обостренное чувство долга, высокая исполнительность. Они стеснительны и застенчивы, не уверены в себе, ранимы; самооценка часто занижена. Такие подростки склонны брать на себя непосильные обязательства, стремятся активно преодолевать трудности. Вследствие всего вышеперечисленного они часто находятся в состоянии психоэмоционального напряжения и тревоги, что способствует в

числе прочего ухудшению кровоснабжения пищеварительных органов и снижению общей сопротивляемости организма.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Данное заболевание характеризуется повышением уровня сахара в крови, появлением сахара в моче и различными нарушениями обмена веществ, что обусловлено дефицитом в организме инсулина – гормона поджелудочной железы. Выделяют два типа сахарного диабета: инсулинозависимый и инсулинонезависимый. В первом случае у больного подавляющее большинство клеток поджелудочной железы погибает в результате вирусного или аутоиммунного воздействия, вследствие чего нарушается ее способность вырабатывать инсулин. Болезнь развивается в детском возрасте. Во втором случае инсулин вырабатывается, но чувствительность к нему тканей организма нарушена. Заболевание развивается обычно после сорока лет и является наследственно обусловленным.

Установлено, что острое начало болезни часто имеет место после переживания человеком психотравмирующей ситуации. Стресс нарушает гомеостатическое равновесие в организме детей и взрослых, имеющих наследственную предрасположенность к возникновению сахарного диабета. В результате воздействия негативных эмоциональных факторов в организме повышается секреция адреналина и кортизола, способных оказывать существенное воздействие на гуморальный и клеточный иммунитет с последующим развитием аутоиммунных реакций.

Таким образом, все вышеперечисленные заболевания, а также многие другие (хронический гастрит, дискинезия желчевыводящих путей, язвенный колит, реактивный панкреатит, экзема, нейродермит, ишемическая болезнь сердца и др.) могут быть вызваны среди прочих и психологическими факторами. Если ребенок, имеющий наследственную и личностную предрасположенность к формированию какого-либо психосоматического расстройства, часто испытывает негативные эмоции, то это может послужить причиной начала и развития у него данного заболевания. *Освобождение от негативных эмоций*

Многие исследователи считают, что в основе возникновения психосоматических расстройств лежит неспособность человека выражать свои негативные эмоции вовне, в результате чего, накапливаясь, они постепенно начинают разрушать организм изнутри. Поэтому родителям крайне важно знать о том, что не стоит запрещать ребенку выплескивать свои чувства (гнев, злость, обиду, ненависть и пр.), а нужно лишь помочь ему сделать этот процесс социально приемлемым.

Замечательным способом выражения переполняющих ребенка

эмоций служит рисование, в процессе которого внутренние переживания отображаются на листе бумаги. Можно просто попросить ребенка «нарисовать что-нибудь». Бессознательно используя в процессе рисования метафорические образы, он обязательно прорисует свои невысказанные эмоции. Однако этот процесс может быть и более направленным.

Расспросите ребенка, какое чувство он сейчас испытывает, как оно выглядит и где, по его ощущениям, оно локализовано в теле (например: «Я злюсь, моя злость похожа на черный мохнатый шар, который находится сейчас у меня в груди»). После этого попросите ребенка нарисовать возникший образ на листе бумаги («А теперь нарисуй этот черный мохнатый шар – свою злость»). Далее спросите, не хочется ли ребенку как-то изменить нарисованное (что-то пририсовать, стереть, зачеркнуть, раскрасить и т. д.). Пусть доработка рисунка происходит до тех пор, пока результат полностью не будет удовлетворять своего создателя. Как правило, в результате проделанной работы изображение становится красивым и жизнерадостным.

После окончания рисования поинтересуйтесь у ребенка, что сейчас находится у него там, где ранее было негативное чувство («Что у тебя в груди? Что стало с черным мохнатым шаром?»). Обычно в таких случаях негативный образ сменяется чем-то более оптимистичным и комфортным. У некоторых детей в процессе рисования возникает желание избавиться от рисунка: порвать его, сжечь, разрезать, просто выбросить. Позвольте ребенку это сделать, подобным образом он также избавляется от разрушительных эмоций.

Приложение

Социальные центры по оказанию помощи под росткам, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях, и их родителям

Законы Мерфи для подростков и их родителей

СОЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ, ОКАЗАВШИМСЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ, И ИХ РОДИТЕЛЯМ

В Санкт-Петербурге

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СЛУЖБЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Городской консультационно-диагностический центр репродуктивного здоровья детей и подростков «Ювента», телефон доверия по сексуальным проблемам, в т. ч. изнасилования.

Целевая группа: дети, подростки до 18 лет.

Виды оказываемой помощи

• Профилактические осмотры.

• Лечение всех видов отклонений физиологического течения периода полового созревания.

• Выявление и лечение заболеваний мочеполовой системы человека.

• Служба психологического доверия (консультации по интимному общению, лечению половых расстройств, психотерапия, безопасный секс и др.).

• Решение проблем планирования семьи, срочная контрацепция, лечение бесплодия. Профилактика, ранняя диагностика и прерывание нежелательной беременности.

• Профилактика, анонимное выявление и лечение кожно-венерических заболеваний.

• Подросткам до 18 лет все услуги оказываются бесплатно. Студентам – скидка 50 %. Взрослые – платно.

Как найти

Адрес: 198020, СПб, Старопетергофский пр., 12. Тел.: 251-14-07 (справочное). E-mail: uventa@trade.spb.ru. Сайт: www.teen-info.ru

Телефон доверия: 251-00-33 (круглосуточно).

2. Телефон экстренной психологической помощи для детей, подростков и их родителей. Институт психотерапии и консультирования «Гармония».

Целевая группа: дети, подростки и их родители.

Виды оказываемой помощи

• Оказание психологической помощи по телефону доверия (бесплатно).

• Очная психотерапия и консультирование по любым вопросам граждан любых возрастных групп (все услуги платные).

Как найти

Адрес: 196066, СПб, ул. Гастелло, 9. Тел.: 371-82-20 (10.00–20.00), 313-13-30. E-mail: group@inharmony.ru. Сайт: www.inharmony.ru.

Телефон доверия: 708-40-41 (круглосуточно) двухканальный.

3. Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.

Целевая группа: дети до 18 лет, родители.

Виды оказываемой помощи

• Бюджетная медицинская организация. Все услуги оказываются бесплатно.

• Специалисты: психотерапевты, психологи, логопед, кризисный педагог.

• Основные направления работы: школьная дезадаптация, конфликты в семье, физическое и сексуальное насилие, острая психическая травма.

Как найти

Адрес: 197022, СПб, ул. Чапыгина, 13. Телефон доверия: 234-34-00 (круглосуточно)

4. Детский кризисный центр.

Целевая группа: дети и семьи в кризисной ситуации.

Виды оказываемой помощи

• Телефон доверия – оказание экстренной психологической помощи детям и подросткам.

• Центр дневного пребывания для детей из малообеспеченных, многодетных, кризисных семей.

• Профилактика безнадзорности детей.

• Работают различные кружки, проводятся экскурсии, праздники. Организация летнего отдыха в оздоровительных лагерях.

• Центр социальной реабилитации для уличных детей. Материальная поддержка. Мобильная школа.

Как найти

Адрес: 196135, СПб, ул. Гастелло, 15. E-mail: chcc@mail.ru. Сайт: www.besprizornik.spb.ru.

Телефон доверия: 371-61-10 (круглосуточно).

5. Детско-подростковый реабилитационный наркологический центр при МНД № 1.

Целевая группа: до 28 лет.

Виды оказываемой помощи

• Услуги анонимные, бесплатные (по телефону с 9.00 до 21.00, кроме воскресенья).

• Лечение состоящим на учете в наркодиспансере – бесплатно, тем, кто не хочет вставать на учет – платно.

Как найти

Адрес: 195272, СПб, ул. Республиканская, 18. Тел.: 528-21-29.

Телефон доверия по вопросам наркомании и алкоголизма: 528-21-64.

Городская наркологическая больница. Петроградский наркологический диспансер, детско-подростковая служба Петроградского района, наркологический кабинет.

Целевая группа: все нуждающиеся.

Виды оказываемой помощи

• Бюджетная организация. Бесплатная помощь оказывается тем, кто встал на учет.

• Анонимное лечение – платно.

• По телефону доверия оказывается экстренная психологическая помощь, затем при необходимости приглашают в диспансер.

• Помощь родственникам наркозависимых – платно.

Как найти

Адрес: 197110, СПб, ул. Колпинская, 27. Телефон доверия: 235-14-70, 235-69-44 (9.00–21.00 по рабочим дням).

Центр профилактики наркомании.

Целевая группа: все наркозависимые, ВИЧ инфицированные.

Виды оказываемой помощи

• По телефону доверия оказывают экстренную психологическую помощь (бесплатно), при необходимости перенаправляют по специальным медицинским учреждениям.

Как найти

Адрес: СПб, ул. Марата, 9. Тел.: 325-99-15. Телефон доверия. «Линия жизни» (наркозависимость, ВИЧ): 325-48-47 (круглосуточно).

ЦЕНТРЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА (ППМС)

Центры ППМС осуществляют первичную профилактику наркотической зависимости среди детей и подростков в виде семинаров, тренингов в школах. Проводятся очные психологические консультации. Все ППМС-центры работают по договорам с образовательными учреждениями.

Адмиралтейский район

Адрес: Садовая ул., 50-Б. Тел.: 314-43-77.

• Для жителей района: отдел первичной профилактики

наркомании (работа с учащимися по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра).

• Для жителей всего города: *дневной стационар* для наркозависимых детей на базе центра. Срок пребывания – полгода. *Загородный стационар* для наркозависимых школьников до 8 класса в пос. Молодежное. Направление в стационары выдает комиссия, организуемая отделом реабилитации и коррекции на базе центра. Тел. руководителя отдела: 314-24-87.

Василеостровский район

Адрес: Наличная ул., 32. Тел.: 355-17-14.

• Профилактика по школам (семинары, лекции, тренинги).

• Посещение родительских собраний, педсоветов.

• С 2006 г. начали проводить первичную профилактику (мотивация к здоровому образу жизни) с подготовительными группами детского сада.

Выборгский район

Адрес: Костромской пр., 7. Тел.: 553-16-61, 553-18-75, 553-76-23.

• Первичная профилактика наркомании: работа с учащимися по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра.

Калининский район

Адрес: Гражданский пр., 74. Тел.: 533-68-39.

• Первичная профилактика наркомании: работа с учащимися по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра.

Кировский район (психологическое отделение при Научно методическом центре Кировского РОНО)

Адрес: ул. Зины Портновой, 3. Тел.: 753-79-37.

• Кабинет профилактики зависимого поведения (химическая, игровая зависимость).

• Прием взрослых и детей проводит врач-психотерапевт.

• Запись на консультацию по телефону.

Колпинский район

Адрес: ул. Веры Слуцкой, 32/2. Тел.: 469-50-88, 469-34-20, 469-65-38.

• Первичная профилактика наркомании: работа с учащимися по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра.

Красногвардейский район

Адрес: Отечественная ул., 10. Тел.: 527-07-07.

• Первичная профилактика детей групп риска (в школах и на базе центра).

Красносельский район

Адрес: ул. Десантников, 20/2. Тел.: 745-44-43.

• Первичная профилактика наркомании: работа с учащимися по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра.

Кронштадский район

Адрес: ул. Мануильского, 31. Тел.: 236-50-53.

• Первичная профилактика наркомании: работа с учащимися по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра.

Курортный район

Адрес: наб. р. Сестры, 13. Тел.: 437-25-00.

• Первичная профилактика наркомании: работа с учащимися по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра.

Московский район

Адрес: пр. Космонавтов, 46, корп. 2. Тел.: 378-61-44.

• Первичная профилактика наркомании: лекции, выставки по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра.

Невский район

Адрес: ул. Народная, 38 (а). Тел.: 447-27-45.

• Прием нарколога на базе центра.

• Первичная профилактика наркомании: работа с учащимися по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра.

Петроградский район

Адрес: Левашовский пр., 2. Тел.: 235-73-73, 237-18-10.

• Работа по первичной профилактике наркомании проводится на базе центра.

Петродворцовый район

Адрес: Блан-Менильская ул., 5. Тел.: 422-93-40, 422-48-36.

• Кабинет первичной профилактики наркозависимости.

• Одна из форм работы этого кабинета – клуб «Имидж», в котором проводится психологическая работа с детьми групп риска и их родителями.

• Выявляют детей по школам (анкетирование, рекомендации социальных педагогов).

Приморский район

Адрес: наб. Черной речки, 16. Тел.: 430-50-98, 430-51-01.

• Первичная профилактика наркомании: работа с учащимися по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра.

Пушкинский район

Адрес: Церковная ул., 37. Тел.: 470-77-56.

• Первичная профилактика наркомании: работа с учащимися по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра.

Фрунзенский район

Адрес: ул. Турку, 20, корп. 2. Тел.: 705-73-86.

• Нарколог работает по школам.

• Первичная профилактика наркомании: работа с учащимися по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра.

Центральный район

Адрес: ул. Очаковская, 2 (а). Тел.: 271-69-77, 272-44-62.

• Нарколог принимает детей от 12 лет и старше.

• Первичная профилактика наркомании: работа с учащимися по школам, очные психологические консультации с детьми и родителями на базе центра.

РАЙОННЫЕ НАРКОЛОГИЧЕСКИЕ КАБИНЕТЫ (РНК)

Специалисты РНК:

• осуществляют прием по любым вопросам, связанным с наркозависимостью;

• ставят наркозависимых на учет;

• направляют их на бесплатное лечение;

• проводят консультации с детьми из групп риска по профилактике химической зависимости;

• консультируют родственников по проблеме созависимости.

Район	Адрес	Телефон
Адмиралтейский	Малодетскосельский пр., 38	316-21-12
Василеостровский	5-я линия В.О., 48	323-11-76
Выборгский	Ул. Ж. Дюкло, 6, корп.2	552-44-48
Калининский	Кондратьевский пр., 18	542-32-82
Кировский	Краснопутиловская ул., 4	783-10-51
Колпинский	Г. Колпино, Тверская ул., 10	469-26-74
Красногвардейский	Новочеркасский пр., 22/15	444-22-65
Красносельский	Ул. Чекистов, 28	730-50-61
Кронштадтский	Г. Кронштадт, ул. Восстания, 17	236-68-72

Курортный	Г. Сестрорецк, ул. Токарева, 15	437-41-38
Ломоносовский	Г. Ломоносов, ул. Победы, 19	422-33-68
Московский	Кузнецовская ул., 44	388-35-88
Невский	Ивановская ул., 32	262-17-47
Петроградский	Введенская ул., 5/13	232-83-49
Петродворцовый	Г. Петергоф, Разводная ул., 19/1	420-47-72
Приморский	Наб. Черной речки, 12	492-06-68
Пушкинский	Г. Пушкин, Школьная ул., 23	466-53-83
Фрунзенский	Ул. Самойловой, 28/11	766-73-12
Цетральный	Наб. Обводного канала, 13	274-13-72

ОРГАНИЗАЦИИ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ПОМОЩЬ ЗАВИСИМЫМ ДЕТЯМ, ПОДРОСТКАМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ

1. Детская инфекционная больница (ДИБ) № 3. Отделение № 1.

Целевая группа: дети и подростки до 18 лет.

Услуги

• Бесплатное лечение наркомании, токсикомании, алкоголизма, полное клинико-диагностическое обследование, терапия: медикаментозная и психотерапия (индивидуальная и групповая).

• Круглосуточный стационар. Комфортные палаты.

Как найти

Адрес: СПб, Васильевский остров, 24-я линия, 17. Информация по тел.: 321-93-73, с 10.00 до 15.00. Приемное отделение: 321-53-97.

2. ГОУ Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции СПб.

Целевая группа: только для мальчиков, учащихся 7–8 классов.

Услуги

• Социально-психологическая, медицинская, педагогическая помощь детям, родителям и педагогам в вопросах здоровья, обучения, социальной адаптации.

• Консультации: педагогов-психологов, социальных педагогов, логопедов, дефектологов, врача-педиатра, врача-нарколога, врача-невропатолога.

• На базе центра организовано амбулаторное психолого-педагогическое сопровождение детей с проблемами наркозависимости.

• Запись на консультации – по телефону. Возможно направление ребенка на комиссию по отбору детей на длительную (полгода) стационарную реабилитацию в загородном

санатории дневного пребывания («Балтийский берег», п. Молодежное).

Как найти

Адрес: СПб, Садовая ул., 50 (б). Тел.: 314-37-95, 314-43-77 – диспетчер (10.00–21.00).

3. Межрайонный наркологический диспансер № 1. Реабилитационный детско-подростковый центр.

Целевая группа: дети и подростки, молодые люди до 28 лет.

Услуги

• Дневной стационар (9.45–18.00). Реабилитация 1–3 мес., далее – в индивидуальном порядке.

• Информационный кабинет (информирование и консультирование по вопросам химической зависимости, направление на лечение).

Как найти

Адрес: СПб, Республиканская ул., 18. Тел.: 528-21-29.

4. ГУ «Психоневрологический НИИ им. В. М. Бехтерева».

Целевая группа: все категории граждан.

Услуги

• Реабилитация (медицинская, психиатрическая, психотерапевтическая).

• Научные программы.

Как найти

Адрес: СПб, ул. Бехтерева, 3. Тел.: 265-22-14, 567-72-82, 567-27-54.

5. Региональная благотворительная общественная организация «Азария».

Целевая группа: зависимые и созависимые.

Услуги

• Телефон доверия: 319-42-52, 227-42-02 (ежедневно с 15.00 до 21.00).

• Первичный прием. Информирование о проблеме зависимости и созависимости, о лечении и организациях, которые оказывают помощь по данной проблеме. Содействие в направлении на лечение и реабилитацию химически зависимых.

• Родительские группы. Групповые тренинги. Индивидуальные занятия с консультантом-психологом.

• Консультации юристов. Встречи со специалистами разного профиля.

Как найти

Адрес: 190068, СПб, Большая Подьяческая ул., 34. E-mail: azarija@omnisp.ru, сайт: http://azari.ja.rusorg.ru. Тел. 319-42-52.

РАЙОННЫЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ПОМОЩЬ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ

Адмиралтейский район: ГУ «Территориальный центр социальной помощи семье и детям»; 387-22-29.

Василеостровский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 323-19-34, 323-61-76.

Выборгский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 295-41-10, 590-60-88.

Калининский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 542-91-47, 533-13-77.

Кировский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 746-59-43, 252-58-56.

Колпинский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 461-50-55, 464-99-74.

Красногвардейский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 222-35-27, 227-40-79.

Красносельский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 743-72-02.

Кронштадский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 435-00-58.

Курортный район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 434-10-11, 433-61-85.

Московский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 369-55-65, 388-89-12.

Невский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 365-22-69, 568-47-53, 362-95-25, 367-08-29

Петроградский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 232-83-60, 232-89-93.

Приморский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 491-92-82, 491-92-87.

Пушкинский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 476-66-82, 476-41-46.

Фрунзенский район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»; 712-94-10, 774-98-80.

Центральный район: ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения», ГУ «Центр социальной помощи семье и детям»; 327-60-30, 273-66-25.

В Москве

• Экстренная психологическая помощь, круглосуточный телефон доверия: +7 (495) 205-05-50.

• Психолого-медико-социальный центр для детей, подвергающихся жестокому обращению и насилию (будни 9—17): +7 (495) 265-01-18.

• Телефон доверия при жестоком обращении с детьми (будни 16–21, вых. 10–20): +7 (495) 132-88-32.

• Помощь при зависимости от азартных игр (будни 10–22): +7 (495) 380-09-03.

• Помощь при алкоголизме, наркомании, игромании и других зависимостях (будни 10–19): +7 (495) 126-04-51.

• Помощь лицам, пережившим сексуальное насилие (будни 10–20): 901-02-01.

• Психологический и сексологический антикризисный центр: +7 (495) 506-26-76.

• Московская служба комитета по делам семьи и молодежи: +7 (495) 173-09-09.

• Телефон доверия ВИЧ/СПИД: +7 (495) 421-55-55.

• Центр психологической помощи МЧС России: +7 (495) 626-37-07.

• Центр психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков «Взаимодействие»: +7 (495) 320-93-47.

• Городской центр по профилактике безнадзорности, преступности, алкоголизма, ВИЧ/СПИД и наркомании среди подростков «Дети улиц»: +7 (495)637-76-91.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ВОСТОЧНОЕ ДЕГУНИНО»

Адрес: г. Москва, ул. 800-летия Москвы, д. 26, корп. 1.

Телефоны: 8-495-900-01-90, 8-495-900-19-54.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ДМИТРОВСКИЙ»

Адрес: г. Москва, Карельский бульв., д. 5, стр. 1. Телефон: 483-10-96.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ХОРОШЕВСКИЙ»

Адрес: г. Москва, ул. Зорге, д. 18. Телефон: 8-495-195-99-24.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ЗАПАДНОЕ ДЕГУНИНО»

Адрес: г. Москва, Весенняя ул., д. 20. Телефон: 8-495-905-43-33.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «КОПТЕВО»

Адрес: 125183, Москва, пр-д Черепановых, д. 44. Телефон: 8-495-153-80-08.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «СОКОЛ»

Адрес: 125252, Москва, Песчаный пер., д. 10, кор. 1. Телефон: 8-499-198-32-32.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «НАГАТИНО-САДОВНИКИ»

Адрес: г. Москва, Нагатинская ул., д. 27, к. 3. Телефон: 8-499-619-92-52(53).

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «КУТУЗОВСКИЙ»

Адрес: г. Москва, Кутузовский пр., д. 14. Телефон: 8-499-243-60-29.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ЖУРАВУШКА»

Адрес: г. Москва, Интернациональная ул., д. 2, к. 1. Телефоны: 8-495-736-00-11, 8-495-736-03-11.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ДОВЕРИЕ»

Адрес: г. Москва, Мичуринский пр., д. 25, к. 3. Телефон: 8-495-932-71-04.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ТРОПАРЕВО-НИКУЛИНО»

Адрес: 117602, Москва, ул. Академика Анохина, д. 5.

Телефон: 8-499-792-05-57.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «МЕДВЕДКОВО»

Адрес: г. Москва, Ясный пр-д, д. 5Б. Телефоны: 8-495-477-23-16, 8-495-477-21-94.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «РОДНИК»

Адрес: 127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 29/16. Телефоны: 8-495-610-19-59, 8-495-618-00-94.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ГОЛЬЯНОВО»

Адрес: 107498, Москва, Щелковское ш., 79, стр. 1. Телефон: 8-495-468-20-38.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «КОСИНО-УХТОМСКИЙ»

Адрес: г. Москва, ул. Рудневка, д. 24. Телефон: 8-499-721-72-40, 8-499-721-72-46.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ПЕЧАТНИКИ»

Адрес: г. Москва, ул. Гурьянова, д. 55. Телефон: 8-495-353-01-53.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ЛЮБЛИНО»

Адрес: 109559, Москва, ул. Марьинский парк, д. 41, корп. 2.

Телефон: 8-499-784-75-02.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ЮЖНОЕ БУТОВО»

Адрес: г. Москва, Старонародная ул., д. 2. Телефон: 8-495-712-59-00.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «БЛАГОПОЛУЧИЕ».

Адрес: г. Москва, Пятницкое ш., д. 36. Телефон: 8-495-794-30-52.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «ЗЕЛЕНОГРАД».

Адрес: г. Москва, Зеленоград, к. 1615. Телефоны: 8-499-738-62-83, 8-499-733-02-01, 8-499-733-78-80.

ГУ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ».

Адрес: г. Москва, Каширское ш., д. 8, к. 2. Телефоны: 8-499-613-06-05, 8-499-611-61-00.

ЗАКОНЫ МЕРФИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

...

Для воспитания юных умов полезнее всего бесполезное.
Жорж Дюажель

...

Затраты энергии, необходимые для удаления ребенка из комнаты, прямо пропорциональны степени запретности обсуждаемой темы.
Закон противодействия

...

Под давлением все ухудшается.
Закон Паддера

...

Любая ошибка в воспитании будет нацелена на причинение наибольшего вреда.
Основной закон

...

Неудачник – это человек, который при ошибке совершенно не

способен выдать ее за эксперимент.

Следствие Беллингса

...

Сумасшествие наследственно. Оно передается нам от наших детей.

Индивидуальное мнение многодетного психолога

...

Пристрастие к холостяцкой жизни не передается по наследству.

Закон социогенетики

...

Разница между мужчиной и мальчиком заключается в стоимости их игрушек.

Закон для отцов

...

Тому, кто в состоянии отличить хороший совет от плохого, советы вообще ни к чему.

Закон для детей

...

Жизненный опыт – это масса ценных знаний о том, как не надо себя вести в ситуациях, которые

никогда больше не повторятся.

Закон для родителей

...

Чем больше знаешь, тем больше знаешь лишнего.

Следствие из закона для родителей

...

Легче получить прощение, чем разрешение.

Первый закон для подростков

...

Чем больше терпения, тем дольше приходится ждать.

Второй закон для подростков

...

Вероятность получения желаемого находится обычно в обратной зависимости от силы желания.

Третий закон для подростков

...

Самый лучший аппетит приходит без еды.

Четвертый закон для подростков

...

На каждое действие есть равная ему противодействующая критика.

Закон для подростков и их родителей

...

Мозг – замечательный орган. Он начинает работать с того момента, как ты проснулся, и не останавливается, пока ты не пришел в школу.

Закон для школьников

...

Есть два вида школьных каникул: слишком короткие для детей и слишком длинные для родителей.

Частный случай теории относительности Эйнштейна

...

Большинство людей достойны друг друга.

Закон Ширли

...

Вкривь и вкось все идет сразу, зато в норму приходит постепенно.

Принцип асимметрии по Таддиско

...

Как воспитывать детей, знает каждый, за исключением тех, у кого они есть.

Патрик О\' Рурк

...

Существует три способа сделать что-нибудь: сделать самому, нанять кого-нибудь – или запретить делать это своим детям.

Закон обязательного наличия по крайней мере трех альтернативных решений

...

Любой застенчивый ребенок выберет многолюдное место, чтобы громко продемонстрировать вновь приобретенный словарный запас (например, «черт подери» и т. п.).

Закон поведения потомства, предложенный Уитцлингом

...

Лишь в конце работы мы обычно узнаем, с чего ее нужно было начинать.

Закон финиша Паскаля

...

Пустяковые вопросы решаются

быстро; важные никогда не решаются.

Закон Грехэжа

...

На свете есть много вещей, насчет которых разумный человек мог бы пожелать остаться в неведении.

Закон Эмерсона

...

Есть правила для выбора решения, но нет правил для выбора этих правил.

Закон Мерфи

...

Решение проблемы состоит в отыскании тех, кто способен ее решить.

Закон Ван Херпена

...

Как только вы испробуете все возможные способы решения и не найдете подходящего, тут же найдется решение – простое и очевидное для всех других людей.

Теорема Вышковского

...

Каждое решение порождает новые проблемы.

Следствие Берна

...

Прогресс – это замена одних проблем на другие.

Закон Эллиса

...

Честный ребенок любит не маму с папой, а трубочки с кремом.

Житейское наблюдение

...

В наше время родители уже не воспитывают детей – они финансируют их.

«Пшекруй»

...

Период полураспада (время жизни) подарка обратно пропорционален его цене и возрасту ребенка.

Следствие из закона сохранения энергии

...

Легче утолить первое желание,

чем утолить все, что последует за ним.

Закон Франклина

...

Молчание – один из тех аргументов, который труднее всего опровергнуть.

Закон Биллинга

...

Объединившись в группы, люди имеют тенденцию соглашаться с такими действиями, которые поодиночке они наверняка сочли бы глупостью.

Парадокс Эйбилина

...

Хорошие манеры состоят в умении скрыть, как много мы думаем о самих себе и как мало – о других людях.

Марк Твен

...

До женитьбы у меня было шесть теорий относительно воспитания детей; теперь у меня шестеро детей и ни одной теории.

Джон Уилжонт

Послесловие

Вам предстоит непростая задача – помочь своему ребенку-подростку стать гармонично развитым взрослым человеком, способным получать от жизни радость, ощущать ответственность за свои поступки, самостоятельно строить свою жизнь, проявлять заботу о других людях, любить и быть любимым. Сам он тоже к этому стремится, поэтому главное – не вступать с ним в конфронтацию, а достичь разумного сотрудничества в достижении общих целей. Надеемся, что наша книга поможет вам и вашим детям понимать и поддерживать друг друга во всех жизненных ситуациях.

Благополучия вам, дорогие наши читатели, терпения и любви!

Об авторах этой книги

Холодковская Ольга Сергеевна – журналист, редактор, автор более 200 публикаций в печатных и электронных СМИ.

Пашнина Вера Анатольевна – психолог-консультант Санкт-Петербургской общественной организации по гармоничному развитию семьи и личности «Центр „РАДОМИРА", участник проекта «Быть вместе» по оказанию помощи семьям с детьми, попавшим в трудные жизненные ситуации.

Список литературы

Аносова Л. Н., Зефирова Г. С, Краков В. А. Краткая эндокринология. М.: Медицина, 1971.

Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. М.: АСТ-ПРЕСС, 2001.

Бенджамин Спок. Ребенок и уход за ним / 2-е изд., пер. с англ. Н. А. Перовой. М.: Медицина, 1971.

Берн Эрик. Игры, в которые играют люди. Минск: Современный литератор, 2001.

Блох А. Законы Мерфи для юристов / Пер. с англ. Минск: ООО «Попурри», 2003.

Быть трезвыми / Пер. с англ. Alcoholics Anonymous World Services, Inc. PCO AA, 1990.

Ваксян А. З., Гриль И. Е. 100 законных способов избежать уголовной и административной ответственности. М.: Астрель. М.: Олимп. М.: АСТ, 2000.

Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М.: ЧеРо, 2002.

Мастере У., Джонсон В., Колодни Р. Основы сексологии / Информационная медицинская сеть http://www.neuro.net.ru.

Рональд Комер. Патопсихология поведения. Нарушения и патологии психики. 3-е междунар. изд. СПб.: Прайм-Еврознак, ИД «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.

Сатир Вирджиния. Как строить себя и свою семью / Пер. с англ., улучш. изд. М.: Педагогика-Пресс, 1992.

Спокойно Г. В., Промберг Я. Б.. Азбука здоровья / 2-е изд., перераб. и дополн. Рига: Зинатне, 1987.

Эдвин С. Шнейдман. Душа самоубийцы / Пер. с англ. М.: Смысл, 2001.

Холодковская О. С. Место под солнцем / О. Штройс / Профессия – директор, № 6. СПб., 2009.

Холодковская О. С. Разведка боем / Под ред. Ю. Медведевой / Обучение и карьера, № 3 (12). СПб., 2007.

John W. Green and Lynn S. Walker. Psychosomatic problem and stress in adolescence / Pediatric clinics of North America, 1997.

Примечания

1

«Законы Мерфи». Самый первый «закон Мерфи» был сформулирован в 1949 году капитаном Эдвардом Мерфи, инженером ВВС США. Капитан обнаружил критическую ошибку, допущенную одним из техников при монтаже оборудования, и произнес фразу, ставшую прототипом будущего «закона Мерфи»: «Если что-то можно сделать неправильно, этот человек так и

сделает!» Постепенно список «законов» пополнялся новыми армейскими афоризмами, и вскоре эти высказывания стали известны всему миру. Со временем начали появляться все новые и новые «законы Мерфи», не имеющие уже никакого отношения ни к самому капитану Мерфи, ни к армии, ни к технике вообще. Авторами некоторых из них являются весьма известные люди, многие другие «философы» – вымышленные лица, которые никогда не существовали в действительности.